EL RECETARIO

COCINA MEXICANA

Diana Baker

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la cocina mexicana es popular en casi todas partes del mundo. Su gastronomía se caracteriza por ser muy variada y rica en sabores distintivos y exóticos. Los platos y bebidas tradicionales contienen sabores y texturas de gran delicadeza y hasta los sabores fuertes, intensos y amargos se han hecho populares por doquier.

La gastronomía de México se caracteriza por la originalidad y diversidad en cada uno de sus platillos, y origen único de su elaboración que son resultado de cientos de años de cultura gastronómica iniciada desde las primeras civilizaciones indígenas.

Son muchos los ingredientes y condimentos que diferencian cada preparación, y el novato quizás vea la cocina mexicana como 'un idioma extraño'. Sin embargo al comprender la complejidad de la elaboración te darás cuenta que no todo es tan difícil, y uno comienza a acostumbrarse a utilizar los ingredientes más típicos y reconocer sus sabores.

Para el que ama la cocina mexicana y disfruta preparar nuevos platillos, este libro será un reto muy tentador. Y yo estoy aquí para brindarte todas las herramientas necesarias.

Es un gran placer para mí compartir esta obra y acompañarte, de algún modo, siempre que te dispongas a elaborar un platillo al estilo mexicano.

El RECETARIO DE COCINA MEXICANA es la cocina mexicana hecha fácil. Porque lo he confeccionado con la idea de simplificar cada obstáculo que se presenta al elaborar estos platillos típicos.

Es mi deseo que cada una de las siguientes recetas sea una aventura de aprendizaje y nuevos sabores… pero sobre todo, espero puedas disfrutarlas junto a quienes más amas.

Sólo queda empezar….y a paso firme no aflojar.

Diana Baker

PD: Por favor, no olvides revisar todas las herramientas que este Recetario contiene para hacer la elaboración de cada receta más fácil.

CÓMO UTILIZAR ESTE RECETARIO

Este libro ha sido preparado con cariño para ti. Sé que te atraen los sabores tan exquisitos de la cocina mexicana, y mi objetivo es que descubras cuán fácil es elaborarlos.

Para sacar el mayor beneficio de este Recetario, toma unos minutos para leer estos consejos antes de ir directamente a las Recetas. Debajo encontrarás una serie de herramientas que serán de GRAN ayuda cuando elabores las comidas.

Glosario

Es muy importante que eches un vistazo al Glosario (aunque más no sea una lectura rápida).

¿Qué me ofrece el glosario?

El Glosario es la herramienta que debes utilizar cuando encuentres en la receta un término o ingrediente que desconoces. Allí puedes consultar datos e información (incluso fotos) que te ayudarán a conocer el ingrediente o reemplazarlo si fuese necesario.

El Glosario es una herramienta útil de consulta permanente y es importante que lo tengas presente en todo momento.

Antes de llegar a la sección de Recetas encontrarás no sólo el Glosario y Equivalencias en las Medidas sino también las siguientes secciones de ayuda:

Equivalencias de Medidas

Esta es otra herramienta muy práctica ya que te resuelve las cantidades a usar. Las medidas se pueden dar en gramos o en tazas etc. y esta tabla te da la equivalencia según tu preferencia. No dejes de consultarla porque te ahorrará mucho tiempo.

Equivalencias de Temperatura

La temperatura del horno se puede dar de diferentes maneras: según los º C (Centígrados), º F (Fahrenheit), gas o en términos de calor como moderado o medio-bajo etc.

Esta tabla te simplifica todo ya que aclara las equivalencias de cada método.

Equivalencias de Cantidades

Si la receta da los ingredientes para una cantidad de comensales mayor o menor de lo que tú quieres, esta guía práctica te ayudará a aumentar o reducir las cantidades en base a los comensales.

TIPs para remediar los percances en la cocina.

A todos nos pasa. Salamos por demás la comida…se nos quema…y por dentro va la pregunta ¿qué puedo hacer ahora? En esta sección puedes encontrar unas ayuditas para esos momentos de frustración.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo puedo sustituir los ingredientes?

Sé que a menudo en ciertos países resulta imposible hacerse de todos los ingredientes que requiere una receta mexicana. Por eso he confeccionado el Glosario, para ayudarte a sustituir los ingredientes originales por otros con características similares y que sí puedas encontrar en tu país.

¿Por qué el Glosario y no una lista de sustitutos?

Sería un imposible e interminable intentar recopilar cada sustituto posible para tantos ingredientes y para tantos países diferentes. Los alimentos difieren mucho de país en país y lo más recomendable para cada cocinero, quien conoce mejor los gustos y sabores de su propia región, es considerar el sustituto correcto en base a la información proporcionada por el Glosario.

En el Glosario encontrarás una descripción breve de cada ingrediente. De esa manera, al conocer su característica, podrás reconocer al sustituto correcto y comprarlo en tu mercado habitual. Por ejemplo en el caso de los quesos, que muchas veces tienen diferentes nombres, texturas y sabores, de acuerdo al país y la región, encontrarás información sobre cada uno en el Glosario y de esta forma sabrás cómo reconocerlo y/o reemplazarlo adecuadamente.

¿Dónde puedo encontrar productos mexicanos?

La cocina mexicana se ha hecho muy popular en todo el mundo y en los últimos años los países están importando cada vez más productos mexicanos, por lo que te sugiero que primeramente investigues en los supermercados más grandes, en la sección de alimentos extranjeros, o en tiendas de alimentación especial. Otra buena opción es caminar por los vecindarios donde suelen vivir gran cantidad de mexicanos, allí seguro encontrarás productos regionales y como mínimo, podrás recoger información útil de dónde adquirirlos.

CONSIDERACIONES

Las Recetas

Es muy importante que leas toda la receta antes de empezar la elaboración. Es frustrante llegar a la mitad de un hermoso platillo para encontrar que no tienes uno de los ingredientes o que no sabes cómo seguir por no entender cómo hacerlo. Se debe leer la receta entera para saber los ingredientes a usar y entender los pasos para lograr ese plato escogido, y hacerlo con seguridad y placer.

Las fotos

Tomar fotos de todas y cada una de estas recetas es un trabajo enorme, al menos para mí que no me llevo bien con estos aparatos. Por suerte he podido recurrir a diversas fuentes para retratar cada platillo terminado.

Ahora bien, lo que quiero decirte es que las fotografías son sólo ilustrativas. ¿Qué quiero decir con esto? Que si preparo el platillo por segunda vez ¡no me saldrá exactamente igual!

Por eso, tampoco tú pretendas imitar las fotografías de mis platillos. La foto es sólo una guía para conocer mejor la comida. Te puedo asegurar que la misma receta, hecha por dos chefs, tendrá el 99% de las veces un aspecto completamente diferente.

No te estanques en copiarlo igual que la foto. Eso no es lo importante. La receta que tú haces es tuya propia y contiene tu sello, tu estilo. No dejes de lado tu impronta personal por nada del mundo.

Tu propia receta

Algo similar quiero decirte respecto a la elaboración y ejecución de cada receta. Es importante a tener en cuenta que las recetas son una guía para llegar a un plato deseado. Solamente una guía.

Puedes seguir al pie de la letra cada receta y eso está muy bien. Pero más interesante aún es que cada receta que elabores lleve tu toque personal. No te preocupes si la receta ha salido distinta, si omitiste un ingrediente o le agregaste otro. Experimenta y haz tus propias recetas de acuerdo a tus gustos y los de tu familia.

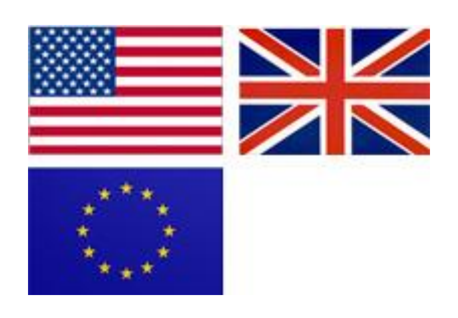
No te sientas derrotado/a por no haber logrado seguir fielmente la receta, más bien siéntete orgulloso/a por haber creado una nueva variante de ese platillo. Al fin y al cabo, esto es lo que ha pasado a lo largo de la historia de la gastronomía mexicana (y del mundo)… los platillos van mutando en la medida que son adoptados por nuevas culturas y se diseminan por diferentes áreas geográficas, logrando así nuevas combinaciones, sabores, texturas… creo que entiendes de lo que hablo.

Así que, modifica todo cuanto desees para hacer las tuyas… este Recetario tiene como fin que disfrutes haciendo los platos y domines la receta sin sentir que la receta ‘te domina a ti’.

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

Equivalencias para Europa y USA

Estas son las medidas tradicionales que se utilizan en la cocina anglosajona y de algunos países de Europa. Encuentra las equivalencias en las tablas debajo para convertir cada medida correctamente. Te en cuenta que todas las medidas son redondeadas para lograr menor complejidad a la hora de realizar cálculos.



PESO	
¾ oz	20 gr
1 oz	25 gr
1 ½ oz	40 gr
2 oz	50 gr
2 ½ oz	60 gr
3 oz	75 gr
1 libra	450 gr
2 lb	900 gr
2.2 lb	1 kg o 35 oz
3 lb	1350 gr

LÍQUIDOS	
¼ taza (cup)	60 ml
1/3 taza	80 ml
½ taza	120 ml
1 taza	240 ml
1 cucharada (tablespoon)	15 ml
1 cucharadita (teaspoon)	5 ml
1 onza (fluid ounce)	30 ml
1 pinta (pint) americana	500 ml
1 pinta británica	600 ml
1 US quart	1 litro
1 galón americano	3.8 litros
1 galón británico	4.5 litros

Equivalencias para medidas comunes

Las tablas a continuación te permitirán utilizar tus utensilios preferidos o los que tienes a mano. Sólo debes buscar el tipo de utensilio (o tipo de medida) que deseas utilizar y descubrirás cómo reemplazarlo.

CUCHARAS	
1 cucharadita	5 gr
1 cucharada	15 gr o 3 cucharaditas
16 cucharadas	1 taza

MILILITROS	
1 ml	¼ cucharadita
5 ml	1 cucharadita
20 ml	1 cucharada
80 ml	1/3 taza
125 ml (0.12 litro)	½ taza
250 ml (1/4 litro)	1 taza o 16 cucharadas
½ litro	1 pint
4 litros	4 quarts o 1 galón

TAZAS (PARA LÍQUIDOS)	
1 taza	250 ml o ¼ litro o 16 cucharadas
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	125 ml
¼ taza	60 ml

GRAMOS (PARA LÍQUIDOS)	
5 gr	60 gotas
10 gr	2 cucharaditas
15 gr	3 cucharaditas

Equivalencias para ingredientes comunes

La tabla a continuación te permitirá obtener las proporciones adecuadas en función del ingrediente y tu método preferido de medición (tazas, gramos u onzas).

Recuerda que 1 taza de azúcar y 1 taza de harina no pesan igual, pues ambos tienen diferente composición. En este caso la taza de harina será más liviana. Así pues, para ayudarte cuando te enfrentes a una situación similar consulta esta tabla con los ingredientes más comunes.

Ingrediente	1 taza		½ taza		1/3 taza		¼ taza	
Arroz crudo	190g	6.6oz	95g	3.3oz	65g	2.3oz	48g	1.7oz
Avena	90g	3.1oz	45g	1.6oz	30g	1oz	22g	0.8oz
Azúcar granulada	200g	7oz	100g	3.5oz	65g	2.3oz	50g	1.7oz
Azúcar en polvo	100g	3.5oz	50g	1.75oz	35g	1.2oz	25g	0.87oz
Azúcar morena (compacta)	180g	6.3oz	90g	3.15oz	60g	2.1oz	45g	1.57oz
Harina de trigo	120g	4.2oz	60g	2.1 oz	40g	1.4oz	30g	1oz
Harina de maíz	160g	5.6oz	80g	2.1oz	50g	1.7oz	40g	1.4oz
Maicena	120g	4.2oz	60g	2.1 oz	40g	1.4oz	30g	1oz
Macarrones	140g	4.9oz	70g	2.4oz	45g	1.6oz	35g	1.2oz
Manteca	240g	8.4oz	120g	4.2oz	80g	2.8oz	60g	2.1oz
Nueces picadas	150g	5.2oz	75g	2.6oz	50g	1.7oz	40g	1.4oz
Nueces enteras	120g	4.2oz	60g	2.1 oz	40g	1.4oz	30g	1oz
Queso rallado	90g	3.1oz	45g	1.6oz	30g	1oz	22g	0.8oz
Sal	300g	10.5oz	150g	5.2oz	100g	3.5oz	75g	2.6oz
Pan rallado	150g	5.2oz	75g	2.6oz	50g	1.7oz	40g	1.4oz

Equivalencias para la temperatura del horno

La tabla a continuación no te dejará fallar a la hora de utilizar el horno. Es bien sabido que los valores de temperatura varían en función a cada tipo de horno y claro, al país donde uno vive.

Utiliza la siguiente tabla para regular la temperatura de tu horno de manera correcta.

Fahrenheit	Centígrados	Gas	Calor
225	110	1/4	Muy bajo
250	120/130	1/2	Muy bajo
275	140	1	Bajo
300	150	2	Bajo
325	160/170	3	Moderado
350	180	4	Moderado
375	190	5	Medio
400	200	6	Medio
425	220	7	Caliente
450	230	8	Caliente
475	240	9	Muy Caliente

Convertir una receta de acuerdo a los comensales

Todos hemos enfrentado esta situación y resulta muy fácil cuando tienes una receta para cuatro y debes cocinar para ocho personas. Sólo debes utilizar el doble de ingredientes. O bien, si quieres reducir la receta para dos personas sólo debes utilizar la mitad de ingredientes. ¿Fácil verdad?

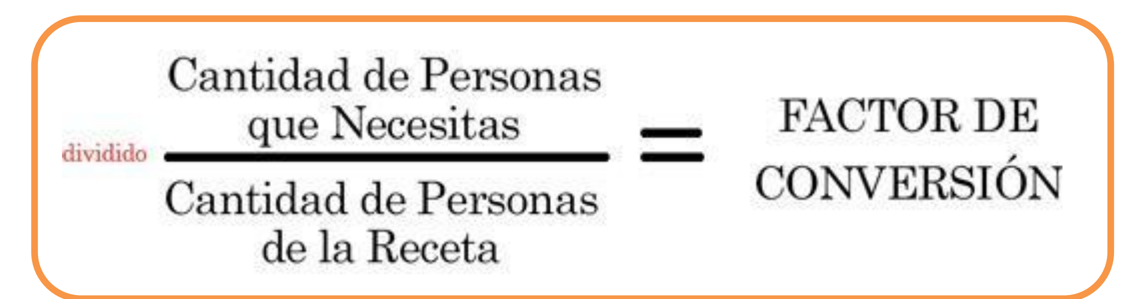
Pues no tanto, a veces es un poco más complejo. **¿Cómo harías si tienes una receta para cuatro personas pero necesitas hacerla para siete? ¿O si tienes una receta para ocho y necesitas reducirla para una sola?**

Muy simple, no importa si quieres aumentar o reducir la receta, el procedimiento para ajustar la receta es el mismo y lo llamamos "convertir la receta".

¿Cómo se hace?

Lo primero que debes hacer es calcular el "**factor de conversión**" (no te asustes, es sólo un número y por sí solo te permitirá convertir TODAS las cantidades fácilmente). En otras palabras, si obtienes este número lo demás es un juego de niños.

Para obtener el "**factor de conversión**" todo lo que debes hacer es: dividir la cantidad de comensales que deseas por la cantidad de comensales de la receta.



Ejemplo

Digamos que tienes una receta para 4 personas pero deseas cocinar para 11. En este caso debes:

1) Dividir: 11/4= **2.75 factor de conversión**

2) Ahora sólo tienes que multiplicar los ingredientes de la receta por 2.75 (tu factor de conversión).

De este modo, si la receta dice 3 tazas de harina, multiplicalo por el factor de conversión: 2.75 x 3 tazas de harina= 8 1/4 tazas de harina (esta es la cantidad de harina que necesitas para 11 personas).

Tabla de sustitución de alimentos

Si te quedaste sin un ingrediente y necesitas reemplazarlo de emergencia, utiliza esta tabla. En ella hay una lista de ingredientes comunes que pueden ser reemplazados con otros alimentos.

Ingrediente	Cantidad	Sustituto
Ajo	1 diente	1 cda. de sal de ajo o 1/8 cda. de ajo en polvo o 1/4 cda. de ajo seco molido
Arrurruz	1 1/2 cdita.	1 cda. de harina o 1 1/2 cdita. de maicena
Azúcar	1 taza	1 taza miel o 1 taza de jarabe de maíz o 1 taza de melaza o 1 taza de zahína (Reducir liquido de la receta en 1/4 taza)
Azúcar en polvo	1 taza	Mezclar en el procesador 1 taza de azúcar granulada + 1 cda. de maicena hasta convertir en polvo
Azúcar morena	1 taza	1 taza de azúcar granulada + 2 cdas de melaza o jarabe de maíz oscuro.
Cacao en polvo	3 cdas	1 oz. chocolate sin azucar+ 1/8 cda. bicarbonato
Caldo	1 taza	1 1/2 cdita. de caldo en polvo disuelto en 1 taza de agua hirviendo
Cebolla	1	2 cda.s de cebolla molida o 1 cdita. de cebolla en polvo
Cebolleta/cebolla de verdeo (Chives)	1 taza	1 cda. de cebolleta deshidratada o 2 cda.s de puerro/cebolla verde picados
Chocolate	1 oz	3 cda.s de cacao + 1 cda. de mantequilla o 3 cda.s de polvo de algarroba + 1 cda. de mantequilla
Crema	1 taza	3/4 taza leche + 1/3 taza mantequilla o margarina
Crema agria (Sour cream)	1 taza	1 taza de yogurt natural o 3/4 taza de leche + 3/4 cda. de jugo de limón + 1/3 taza de manteca
Crema tártara	1/2 cdita.	1 1/2 cdita. de vinagre o jugo de lima
Especia de Pie de Manzana	1 cdita.	1/2 cdita. de canela + 1/4 cdita. de nuez moscada + 1/8 cdta de cardamomo
Gelatina saborizada	3 oz	1 cda. de gelatina sin sabor + 2 tazas de jugo de frutas
Harina de repostería	1 taza	1 taza de harina regular menos 2 cdas.
Harina leudante	1 taza	1 taza de harina regular + 1 cdita. de polvo de hornear + 1/2 cdita. de sal
Harina para todo uso	1 taza	1 taza de harina para respostería mas 2 cdas.
Hojas de laurel (bay leaves)	1	1/4 cdita. de hojas de laurel molidas
Huevos	1	2 yemas + 1 cda. de agua o 1 cda. de huevo en polvo + 2 cdas de agua
Jarabe de maíz	1 taza	1 taza de jarabe de arroz o cocinar 1 taza de azúcar granulada + 1/4 taza de agua cocinar hasta que tome punto.
Jengibre	1 cda.	1 cda. de jengibre confitado remojado en agua (para quitar el azúcar) o 1/2 cdita. de jengibre en polvo
Jugo de limón	1 cdita.	1/2 cdita. de vinegre
Jugo de tomate	1 taza	1/2 taza de salsa de tomate + 1/2 taza de agua
Ketchup	1 taza	1 taza de salsa de tomate + 1/4 taza de azúcar morena + 2 cdas de vinagre

Leche condensada	1 lata	Cocinar 3/4 taza de leche en polvo + 1 taza de azúcar + 3 cda.s de mantequilla
Leche entera	1 taza	1/2 taza de leche evaporada + 1/2 taza de agua o 4 cdas de leche en polvo + 1 taza de agua
Limón rallado	1 cdita.	1/2 cdita. de extracto de limón
Maicena (como espesante)	1 cda.	2 cdas de harina o 1 cda. de polvo de arrurruz.
Manteca	1 taza	1 taza de margarina o 1 taza de aceite
Mayonesa	1 taza	1 taza de crema agria o 1 taza de yogurt
Miel	1 taza	1 1/4 taza de azúcar + 1/4 taza de agua
Pan rallado	1 taza	3/4 taza de galletas molidas
Perejil (deshidratado)	1 cdita.	3 cda.s de perejil fresco molido
Pimienta inglesa (allspice)	1 cdita.	1/2 cdita. de canela + 1/2 cdita. de clavos de olor molidos
Pimientos rojos (deshidratados)	1 cda.	3 cda.s de pimientos rojos molidos
Pimientos verdes (deshidratados)	1 cda.	3 cda.s de pimientos verdes molidos
Polvo de hornear	1 cda.	1/4 cda. de bicarbonato de sodio + 1/2 cda. de crema tártara
Sal de ajo	1 cda.	1/8 cda. de ajo en polvo + 7/8 cda. de sal
Salsa de Chili	1 taza	1 taza de salsa de tomate + 1/4 taza de azúcar morena + 2 cda.s de vinagre, 1/4 cdita. de canela + pizca de clavo de olor en polvo + pizca de pimienta inglesa.
Salsa de tomate	1 taza	1/2 taza de pasta de tomate + 1/2 taza de agua
Sazonador italiano	1 cda.	1/2 cda. de albahaca + 1/4 cda. de orégano + 1/4 cda. tomillo
Suero de leche (Buttermilk)	1 taza	1 taza de yogur o 1 taza de leche + 1 3/4 cdita. crema tártara o 1 taza de leche + 1 cda. de jugo de limón
Tapioca	2 cdas	3 cdas de harina
Vino blanco	1 taza	1 taza de jugo de uva blanca, jugo de manzana, caldo de pollo o agua
Vino rojo	1 taza	1 taza de cidra de manzana, caldo de carne o agua
Yogurt	1 taza	1 taza de leche cortada o crema agria

CÓMO REMEDIAR PROBLEMAS COMUNES EN LA COCINA

Si has agregado demasiada sal a alguna receta...
....añadir una cucharada de vinagre blanco destilado y azúcar para corregir el sabor.

Si el guiso te ha salido demasiado salado...
...agregar algunos trozos de patata en cubitos y seguir cocinando. La patata absorberá la sal. Se puede quitar estos trozos de patatas.

Si has salado la carne por demás...
...agrega una salsa de mantequilla inmediatamente para absorber la sal, porque la mayoría está en la periferia.

Si salas el pescado por demás...
...servir con puré de papas sin sal porque el pescado tiene una estructura más porosa que la carne. O hervir algunas hierbas con el pescado para que absorba la sal.

Si salas las verduras por demás...
... solo puedes agregar la misma cantidad de verduras sin sal y luego juntar y hacer puré.

Si salas por demás los champiñones...
... agregar un poco de agua con jugo de limón.

Si has salado la sopa por demás...
...sólo hace falta agregar alguna pasta, arroz o papas.

Si la salsa, sopa o guiso tiene demasiado sabor a ajo...
... coloca unas hojas de perejil y dejarlo unos minutos en la comida. El perejil absorbe el sabor a ajo. Luego retirar.

Si la mayonesa se ha cortado...
... batir una yema en otro bol. A esta agrega lentamente la mayonesa cortada, batiendo todo el tiempo.

Si el guiso, la sopa o la salsa te ha salido demasiado grasoso...
... echar un cubito de hielo. El hielo atrae la grasa y entonces podrás sacar el exceso con más facilidad. Otro método sería agregar una pizca de bicarbonato de soda.

Si se derrama alguna comida cuando cocinas en el horno,...
...echar sal encima. No habrá olor feo y será mucho más sencillo limpiar cuando se enfríe el horno.

Para quitar el sabor a quemado del arroz...
... colocar un trozo de pan blanco arriba del arroz durante 5 a 10 minutos.

Para evitar el olor al cocinar la coliflor...
...añadir al agua un chorrito de vinagre o una cucharada de harina disuelta en un poco de agua fría.

Para eliminar el olor ahumado…
Si se quema lo que estás cocinando y el olor a humo ha penetrado la cocina, colocar la olla sobre sal y el olor a desaparece.

Si sueles confundir la sal con el azúcar…
…para evitar una sorpresa desagradable, es aconsejable guardar cada alimento en un recipiente de color diferente.

RECETAS

Empecemos con una buena sugerencia. Los sabores de la cocina mexicana son tan particulares y pueden ser muy diferentes a lo que uno está acostumbrado.

TIP

En primer lugar, di que sí. Antes de decir automáticamente que no a una nueva experiencia de comida o un nuevo sabor, piensa de nuevo y toma un bocado. Recuerda que tomó a los europeos unos 400 años para averiguar qué hacer con un tomate. ¡Pensar que por siglos se estuvieron perdiendo esa gran salsa de tomate!

ANTOJITOS

Curtido de Cebolla con Sal y Jugo de Limón



Las cebollas encurtidas, llamadas también cebollas curtidas, encurtido de cebollas o curtido de cebollas, son cebollas cortadas en rodajas finas y se curten con sal y jugo de limón.

Algunos le agregan una pizca de azúcar y un poco de vinagre, o un clavo de olor o canela. También se puede usar las cebollas encurtidas como base para curtidos con otras verduras – con pepinos, con tomates, con rábanos, entre otros.

Las salsas encurtidas son excelentes para acompañar una gran variedad de platos, en especial para aquellos platos que necesitan un toque de acidez, como los mariscos o carnes ricas en grasa.



Ingredientes: rinde 2 tazas

2 cebollas rojas, pequeñas, peladas

El jugo de 3 limones grandes

1 cucharada de aceite

1 cucharada de sal y un poco más para ajustar el sabor

Preparación:

Con un cuchillo bien afilado cortar las cebollas por la mitad y luego cortar en rodajas muy finas. Ponerlas en un recipiente de vidrio.

Espolvorear las rodajas de cebolla con la cucharada de sal y un chorrito de jugo de limón. Revolver bien y dejar reposar por 10 minutos.

Cubrir las cebollas con agua tibia y dejar reposar por otros 10 minutos.

Colar o cernir el agua y lavar bien las cebollas hasta que les haya quitado la sal.

Agregar el resto del jugo de limón, la sal y el aceite y mezclar bien.

Cubrir las cebollas y dejar reposar por unas 3 horas en el refrigerador. Mientras más tiempo pase, se tornan más color rosado.

Probar antes de servir y agregar sal si hiciere falta.

TIP

Para aprovechar las grandes propiedades que tiene el limón, (ya que la cáscara del limón contiene más vitaminas que el jugo de limón en sí), colocar el limón bien lavado, en el congelador. Una vez que se haya congelado, rallar el limón entero y espolvorearlo en la parte superior de sus alimentos. Le dará un sabor maravilloso a tu ensalada de verduras, helados, sopas, fideos, salsa, arroz, sushi, y platos de pescado.

Berenjenas Capeadas Campechanas



Esta receta fácil y muy sabrosa de berenjenas capeadas es del Estado de Campeche. El término capeado, usado en México significa pasar un alimento por harina y huevo batido y después freírlo en aceite.



Javier Lastras

Ingredientes: para 8 personas

3 berenjenas

100 g harina

5 huevos

Sal al gusto

Aceite

Para acompañar:

Cebollas curtidas

Chiles jalapeños

1 lechuga

Preparación:

Primero, para eliminar el sabor amargo de las berenjenas: lavarlas bien, cortar en rebanadas, y espolvorear con sal. Dejar unos 30 minutos para que la berenjena suelte el jugo, que contiene solanina, la sustancia nociva.

Luego enjuagar bajo agua y secar cada trozo.

Cocinar las berenjenas con sal. Escurrir.

Pasar las berenjenas por harina y luego por huevo batido a punto de turrón, es decir, que al batir los huevos tienes que lograr una espuma firme, que al voltear el recipiente, el huevo batido no se caiga.

Freír las berenjenas y servir calientes con cebolla curtida, chile jalapeño rebanado y lechuga.

TIP

Para que los chiles no sean tan picantes, se deben quitar las semillas. Hacer cuatro cortes longitudinales por los costados, sin tocar el tallo y la vaina. El grupo de semillas quedan en el centro del chile. Luego, al quitar las 4 partes carnosas del chile, es fácil desechar las semillas y el tallo.

Calabacitas con Queso

Esta receta tradicional de calabacitas con queso de la península de Yucatán es saludable y fácil de preparar. Es ideal cuando no tienes mucho tiempo y muy nutritivo para los niños.



Ingredientes: para 8 personas

2 kilos de calabacitas

500 g queso regional

2 tomates

1 cebolla

1 chile verde

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar las calabacitas en trozos de tamaño regular. Cocinar a vapor durante veinte minutos.

Picar y freír la cebolla, el chile y los tomates Agregar las calabacitas, el queso desmenuzado, la sal y pimienta.

Tapar el recipiente y dejar sazonar cinco minutos.

Frijoles Negros Refritos

Los frijoles negros refritos es un plato muy importante en la cocina de todo México porque se emplea con muchísima frecuencia. Los frijoles constituyen la base para muchísimas recetas ya que hay innumerables maneras de presentarlos.



Ginny

Ingredientes: para 6 personas

2 tazas de frijoles negros

100 g manteca de cerdo

2 cebollas

1 ramita de menta fresca (opcional)

1 ramita de tomillo fresco (opcional

1 ramita de perejil fresco (opcional)

3 dientes de ajo

Sal

250 g queso Cheddar rallado (opcional)

3 tortillas

Preparación:

Lavar los frijoles muy bien y remojarlos en agua fría durante ocho horas.

Cocerlos a fuego lento en una cazuela de barro con agua y una cebolla, las ramitas de menta, tomillo y perejil. Agregar agua caliente, si fuese necesario durante la cocción. Hervir con la cazuela tapada durante 2 horas o hasta que los frijoles estén tiernos.

Cuando empiecen a arrugarse, añadir una cucharada de manteca.

Salar cuando los frijoles ya estén casi cocidos.

Dejar hervir media hora más para que se sazonen.

Desechar las hierbas.

Colar y aplastar los frijoles con una cuchara de madera o triturar en la procesadora de cocina si prefieres una textura más suave.

Calentar la manteca de cerdo en una sartén grande y profunda. Picar la otra cebolla y saltear hasta que quede muy tierna. Sazonar con sal y comino.

Añadir 1/4 de litro del caldo de cocción y los frijoles y freír hasta que se espesen y se pueda formar un rollito. Remover constantemente.

Si utilizas el queso, esparcir sobre los frijoles refritos y tapar la sartén hasta que se derrita. También se puede fundir el queso bajo el gratinador del horno a temperatura media.

Servir enseguida con triángulos de tortilla fritos y dorados en manteca llamados totopos.

TIP

Una variación: puedes incorporar trozos de chorizo frito a los frijoles y una lata pequeña de sardinas, también en forma de puré.

ARROZ Y PASTA

Arroz Blanco

El arroz es un alimento tradicional en la cocina mexicana. Se prepara de innumerables maneras. La siguiente es la receta básica para arroz blanco.



Mario

Ingredientes: para 2 personas

1 taza de arroz

2 tazas de agua

½ cucharadita de sal

1 cucharada de mantequilla o aceite (opcional)

Preparación:

No es necesario lavar o colar el arroz blanco de antemano. Algunos arroces tienen más almidón que otros y puede que haya algún resto indeseable.

Hay muchos distintos tipos de arroz, para la mayoría puedes tomar la proporción de 1 taza de arroz para cada 2 tazas de agua.

Medir ½ taza de arroz crudo por cada persona. Según el arroz, necesitará más agua o no. La etiqueta del paquete te puede instrucciones más específicas al respecto.

Llevar el agua a ebullición. El arroz se expande al cocinar a medida que absorbe el agua, por lo que debes elegir la cacerola de tamaño adecuada.

Cuando hierve el agua, agregar el arroz, la sal y la mantequilla si la usas. Tapar la cacerola y bajar el fuego a mínimo para que se cocine parejo y no se queme.

No se debe destapar durante la cocción ya que el vapor se escapa y esto afecta el tiempo de cocción.

El tiempo aproximado de cocción para arroz blanco son 18 a 25 minutos y para arroz integral de 30 a 40 minutos.

Revisar unos minutos antes de finalizar la cocción. El arroz debe estar firme pero tierno y no crocante. Puede ser algo pegajoso pero no gomoso.

Cuando esté listo, apagar el calor. Si aún queda agua en la cacerola, inclinar para drenar el agua restante.

Tapar la cacerola nuevamente y dejar que siga su cocción en el vapor durante unos 5 minutos más.

El arroz se mantiene bien en el refrigerador durante varios días así que se puede hacer más cantidad para tenerlo listo para otro plato.

TIP

Para conseguir que el arroz blanco quede suelto y mas 'esponjoso' al cocinar, añadir unas gotas de limón o vinagre de sidra de manzana al agua de cocción.

Pasta con Cerdo

En una tarde fría, este plato picante realmente proporciona calor. Es un divertido cambio a los espaguetis.



profernity

Ingredientes: para 4 personas

450 g chorizo de cerdo picante

1 cebolla mediana, picada

1/2 taza de pimiento verde picado

410 g de tomates estofados

225 g de salsa de tomate

1 taza de pasta de espiral sin cocer

2 cucharadas de azúcar morena

1 a 2 cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de sal

Queso Parmesano, opcional

Preparación:

En una sartén grande cocinar el chorizo a fuego medio hasta que ya no esté de color rosa.

Escurrir.

Agregar la cebolla y el pimiento verde y cocinar hasta que estén tiernos.

Añadir los tomates, la salsa de tomate, la pasta, el azúcar morena, el chile en polvo y la sal.

Cubrir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la pasta esté tierna.

Espolvorear con queso parmesano si lo desea.

TIP

Para que la pasta no esté tan pegajosa, agregar un chorrito de vinagre blanco destilado al agua de cocción.

Canelones a la Mexicana



Una deliciosa receta que se puede servir con arroz, salsa y chips de tortilla. Para los vegetarianos se puede suprimir la carne y queda igual de delicioso. La masa de manicotti es parecida a la de la lasagna.



Michael Ocampo

Ingredientes: para 8 porciones

900 g de carne molida sin grasa

450 g de frijoles refritos (ver receta)

2 1/2 cucharaditas de chile en polvo

1 1/2 cucharaditas de orégano seco

250 g tapas manicotti (tapas de pasta para canelones) sin cocer

2 1/2 tazas de agua

450 g de salsa picante

450 g de crema agria

225 g de mezcla de queso mexicano

1/4 taza de cebollas verdes en rodajas

Aceitunas negras en rodajas, opcionales

Preparación:

En un bol grande, mezclar la carne cruda, los frijoles, el chile en polvo y el orégano.

Colocar esta mezcla en las tapas manicotti crudos.

Poner las tapas rellenas en un molde engrasado para horno.

Mezclar el agua y la salsa picante, luego verter sobre las tapas.

Cubrir y refrigerar toda la noche.

Sacar de la refrigerador 30 minutos antes de hornear.

Cubrir y hornear a 350 º C durante 1 hora.

Destapar y echar la crema agria por encima.

Espolvorear con queso, cebolla y aceitunas, si se desea.

Hornear 5-10 minutos más o hasta que el queso se haya derretido.

TIP

Para cortar las cebollas sin lágrimas: Al cortar las cebollas, prende una vela cerca del lugar del trabajo. La llama reduce la potencia de la sustancia química dentro de la cebolla que te hace llorar.

Pasta al Horno a la Mexicana



Un delicioso cambio de las cazuelas de pasta comunes. Los fideos tirabuzón hacen que sea más novedoso.



Meal Makeover Moms

Ingredientes: para 6 personas

450 g de carne molida

1 sobre de condimento para tacos (ver receta a continuación)

425 g de salsa de tomate

1/4 taza de pimiento verde picado

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de orégano seco

225 g sin cocer pasta espiral, hervidos y escurridos

1 taza (115 g) de queso Cheddar rallado

½ taza crema agria

Preparación:

En una sartén grande, cocinar la carne a fuego medio hasta que pierda el color rosado. Escurrir.

Agregar el condimento para tacos, la salsa de tomate, el pimiento verde y las especias.

Llevar a ebullición y luego retirar del fuego.

Mientras tanto, mezclar la pasta, 1/2 taza de queso y la crema agria.

Colocar en un molde para hornear engrasado. Cubrir con la mezcla de carne y el queso restante.

Hornear, sin tapar, a 350 º durante 30 minutos o hasta que esté cocinado.

Condimentos para Tacos:

Si no consigues un sobre de condimentos ya preparados para tacos es muy fácil hacerlo tú mismo. Además te puede servir para otros platos y darles un sabor especial.

Ingredientes:

2 cucharaditas de cebolla en polvo

1 cucharada de chili en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de pimentón o paprika

1 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de sal

Preparación:

Si la receta ya lleva ajo y orégano, puedes omitirlo en esta receta.

Mezclar bien todos los ingredientes en un bol pequeño.

Puedes mulTIPlicar las cantidades de esta receta para usar en otra oportunidad y conservarlo.

Guardar la preparación en un frasco de vidrio con tapa o un especiero. Agitar el frasco antes de usar.

TIP

Cuando uses hierbas frescos como el cilantro o el perejil, utilizar los tallos enteros en ensaladas y sándwiches, y para las salsas y guacamole, cortar los tallos y las hojas.

Arroz al Cilantro y Lima



Proporciona un poco de sabor mexicano al arroz mediante la adición de ralladura de lima, jugo de lima y cilantro.



Brian Child

Ingredientes: para 4 personas

2 tazas de agua

1 cucharada de mantequilla

1 taza de de arroz blanco grano largo

1 cucharadita de ralladura de lima

2 cucharadas de jugo de lima fresco

1/2 taza de cilantro picado

Preparación:

Llevar el agua a ebullición. Revolver la mantequilla y el arroz en el agua.

Tapar, reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté tierno, aproximadamente 20 minutos.

Agregar la ralladura de lima, jugo de lima y el cilantro al arroz cocido justo antes de servir.

Pollo Fácil y Arroz a la Mexicana



Esta es una receta sabrosa, al estilo mexicano, que gusta a todos.



Lonnon Foster

Ingredientes: para 4 porciones

450 g de pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo, cortadas en tiras de 1 cm

2 cucharadas de mantequilla

1 3/4 tazas de salsa

150 g de arroz

75 g de aceitunas negras en rodajas, escurridos

2 cucharadas de jugo de limón

1/2 taza de queso Cheddar rallado

1 taza (225 g) de crema agria

1 aguacate mediano, pelado y cortado en cubos

1 tomate mediano, picado

Preparación:

En una sartén grande dorar el pollo en la mantequilla. Añadir la salsa, el arroz, las aceitunas y el jugo de limón.

Llevar a ebullición. Reducir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que el arroz esté tierno.

Espolvorear con el queso.

Servir con crema agria, aguacate y tomate.

TIP

Cuando uses hierbas frescos como el cilantro o el perejil, utilizar los tallos enteros en ensaladas y sándwiches, y para las salsas y guacamole, cortar los tallos y las hojas.

Arroz con Frijoles Negros



El líquido de la cocción de alubias es perfecto para hervir el arroz…y el de frijoles negros aún más, por el delicioso sabor y el bonito color que da al arroz.



Melissa

Una variación: sustituir los frijoles negros por alubias pintas o garbanzos. Seguir la receta exactamente igual y servir el arroz con una salsa picante salada, o como guarnición de platos de carne asada.

Ingredientes: para 4 personas

1 cebolla picada

5 dientes de ajo majados

225 ml de caldo de pollo o de verduras

2 cucharadas de aceite vegetal

175 g de arroz grano largo

225 ml del líquido de la cocción de frijoles negros y un puñado de frijoles

½ cucharadita de comino molido

Sal y pimienta

Para adornar:

3 a 5 cebolletas en rodajas finas

2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación:

Poner en una procesadora de cocina la cebolla, el caldo y el ajo.

Triturar la mezcla hasta formar una salsa.

Calentar el aceite en una sartén profunda y dorar el arroz.

Agregar la salsa de cebolla y el líquido de cocción de los frijoles (incluyendo los frijoles).

Sazonar a gusto con comino, sal y pimienta.

Tapar la sartén y cocinar a fuego medio-bajo durante 10 minutos, o hasta que el arroz esté en su punto. El arroz debe quedar del tono morado.

Separar los granos de arroz con un tenedor.

Tapar la sartén y dejarlo reposar 5 minutos.

Servir el arroz adornado con cebolleta y cilantro.

TIP

Puedes sustituir los frijoles negros por garbanzos o alubias pintas. Seguir la receta de la misma manera y servir el arroz con una salsa picante salada, o como guarnición de platos de carne asada.

Pizza a la Mexicana

Una pizza al estilo mexicano con frijoles, chiles y pollo.



Mike Chiput

Ingredientes: rinde 8 porciones

1/3 taza de harina de maíz

1 1/4 a 1 1/2 tazas de harina

8 g de levadura seca activa

1 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de azúcar

1/4 taza de agua

1/4 taza de leche sin grasa

2 cucharadas de aceite de oliva

Para la cobertura:

1 taza de salsa

3/4 taza de frijoles negros

2 tazas de pechuga de pollo cocida cortada en cubitos

1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

110 g de chiles verdes picados

2 tazas o 220 g de queso mexicano bajo en grasa

1 tomate mediano, sin semillas y picado

1 chile jalapeño, sin semillas y picado

1 cucharada de cilantro fresco picado

Preparación:

En un bol mezclar 1/2 taza de harina, la harina de maíz, la levadura, la sal y el azúcar.

En una cacerola, calentar el agua, la leche y el aceite a 120 ° -130 °.

Añadir a los ingredientes secos y batir hasta que quede suave.

Batir con suficiente harina restante para formar una masa suave.

Dar vuelta la masa sobre una superficie enharinada y amasar aproximadamente 6-8 minutos hasta suave y elástica.

Cubrir y dejar leudar en un lugar cálido hasta que aumenta el doble de tamaño, alrededor de 1 hora.

Luego, en una superficie enharinada, golpear la masa y estirarla hasta formar un círculo.

Pasar a un molde para pizza engrasado. Levantar los bordes ligeramente.

Pinchar la masa en varios lugares con un tenedor.

Hornear a 400 º durante 8-10 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.

Extender la salsa sobre la masa.

Cubrir con los frijoles, el pollo, la cebolla, los chiles, queso, tomate, jalapeño y cilantro.

Hornear 12 a 15 minutos más o hasta que la masa esté dorada y el queso se haya derretido.

TIP

Cómo cortar los chiles: Cortar el chile a lo largo, enjuagar debajo de agua corriente. Quitar el tallo, las membranas y las semillas. Picar o cortar en rodajas según la receta.

BEBIDAS

Café Dulce con Canela

Esta es una bebida que da energía así que es ideal para empezar el día. Es una buena bebida para aquellos que necesitan mantenerse despierto durante el día. Algunos lo llaman "café funeral", ya que se sirve siempre en los velorios, para estar despiertos durante toda la noche, y con grandes bandejas de pan dulce.



Erika Hall

Ingredientes: para 6 personas

6 tazas de agua

3 cucharaditas colmadas de café molido mediano (no instantáneo)

1 rama de canela

4 cucharadas de azúcar morena o piloncillo, o al gusto

Preparación:

Llevar el agua a ebullición.

Añadir el café, la canela y el azúcar, y continuar hirviendo durante 30 segundos.

Remover con cuchara y colar en tazas.

TIP

No te olvides de consultar el Glosario al comienzo del libro ya que puedes encontrar mucha información útil sobre los chiles y otros alimentos mexicanos. Así te evitas pasar mucha frustración.

Refresco de Coco y Lima

Esta bebida deliciosa de frutas es fresca y fragante. Está repleta de los sabores tropicales de México. Refresca y reanima a cada sorbo. Para convertir el refresco en una bebida alcohólica, añadir 2 cucharadas de ron blanco por persona. Adornar la bebida con trozos de frutas tropicales.



Quinn Dombrowski

Ingredientes: para 4-6 personas:

450 ml de leche de coco sin endulzar

125 ml de zumo de lima recién exprimido

1 litro de zumo de frutas tropicales como mango, papaya, guayaba, o granadilla

Azúcar al gusto

Hielo picado

Ramitas de menta fresca, para adornar

Preparación:

Mezclar en un cuenco grande que no sea metálico, la leche de coco, el zumo de lima, el zumo de frutas tropicales y azúcar a gusto.

Añadir el hielo y batir la mezcla bien. También se pueden batir los ingredientes en una licuadora o batidora.

Verter el refresco en vasos altos. Adornar con ramitas de menta y servir enseguida.

TIP

Para elaborar un batido helado de fruta y yogur, no utilizar ni la sandía ni la piña. Batir las demás frutas juntas y sustituir el zumo por una mezcla en partes iguales de yogur de frutas y leche.

Sangría Mexicana

Esta bebida fresca y fragante está repleta de los sabores tropicales de México. Refresca y reanima a cada sorbo.



Stephanie Chapman

Ingredientes: para 4-6 personas:

1 botella de vino tinto seco con cuerpo

50 ml de licor de naranja

50 ml de brandy

225 ml de zumo de naranja

Azúcar al gusto

1 naranja lavada

1 lima lavada

1 melocotón

½ pepino en rodajas finas

Cubitos de hielo

Agua mineral con gas, para dar más cuerpo

Preparación:

Verter el vino en una ponchera y mezclar con el licor, el brandy, el zumo de la naranja y azúcar a su gusto.

Tapar la ponchera y dejar enfriar en el refrigerador 2 horas como mínimo.

Justo antes de servir la bebida, cortar la naranja y el limón en rodajas a lo ancho.

Partir el melocotón por la mitad. Separar el hueso y cortar la pulpa en rodajas.

Sacar la ponchera de la nevera e incorporar la fruta, el pepino y los cubitos de hielo.

TIP

Añadir agua con gas para darle más cuerpo. Para realzar el sabor de la comida, echa mano de vinagres saborizados y no uses tanta sal. Lo ácido realza el sabor. Guarda los vinagres cerca de la cocina para tenerlos siempre a mano.

Ponche Mexicano

Este ponche mexicano es bien sabroso. Servir con la fruta flotando en el vaso o sin – queda rico lo mismo.



chee.hong

Ingredientes: para 20 porciones

El jugo de3 naranjas

El jugo de 3 limones

225 g de uvas verdes sin semilla cortadas por la mitad,

225 g ciruelas, sin semillas y cortado en pequeños trozos

1 piña fresca, pelada, sin corazón y cortada en pequeños trozos

1 taza de azúcar

4 tazas de té negro fuerte, frío

4 tazas de hielo picado

Preparación:

En una ponchera grande, mezclar el jugo de naranja, jugo de limón, uvas, ciruelas y piña.

Incorporar el azúcar.

Verter el té y hielo picado.

TIP

Para evitar sorpresas desagradables o un momento de estrés, reúne todo lo que necesitarás, cortar todas las verduras y la carne y hacer las salsas antes de empezar a cocinar y así todo resultará más fácil.

Chihuahua Veloz

Al sabor fresco de la margarita se añade al jugo de un pomelo y se consigue un refresco ideal para el verano.



Cindy

Ingredientes: para 3 porciones

3 rodajas de lima

Sal para el borde de los vasos

Cubitos de hielo

120 g de tequila blanco

30 g de licor de sabor naranja como Cointreau ®

El jugo de 2 limas

240 g de jugo de pomelo

3 cucharadas de agua mineral con gas

Preparación:

Frotar una rodaja de lima alrededor de los bordes de los 3 vasos de margarita, y sumergir cada borde de vidrio en sal.

Colocar hielo en cubos cada vaso.

Mezclar el tequila, el licor de naranja, jugo de lima y el jugo de pomelo en una jarra y verter en los vidrios sobre el hielo.

Añadir un chorrito de soda a cada vaso y sirva. Servir la sangría enseguida.

TIP

Toma el tiempo para leer la receta entera antes de comenzar. Parece de poca importancia pero te evitará sorpresas en plena marcha.

CARNES Y GUISOS

Costilla de Cerdo al Limón



¡Esta receta es para chuparse los dedos!



Ingredientes: Para 6 personas

1 kilo de costilla o/falda de cerdo
1/2 cebolla cortada en cuadraditos
4 tomates grandes cortados en cuadraditos
4 chiles güeros frescos cortados en rodajas
6 limones
3 dientes de ajo finamente picados
1/2 kilo de papas cambray cocidas
Sal al gusto

Preparación:

Marinar la carne, con el jugo de limón, ajo y sal por 2 o 3 horas.
Poner la carne en una olla caliente con un poco de aceite.
Freír hasta que se evapore todo el jugo.
En una olla aparte se fríe la cebolla.
Cuando esté transparente se agregan los chiles y por último el tomate.
Sazonar y dejar por unos 10 minutos.
Luego agregar la carne y las papas.
Revolver bien para que se incorporen todos los ingredientes.

Agregar 2 tazas de agua y dejar hervir por 15 minutos.

Se puede acompañar con arroz blanco.

TIP

No huyas de los chiles. No te dejes intimidar por ellos. Con un poco de conocimiento, te darás cuenta de que puedes incorporarlos con facilidad, son muy saludables y bajo en grasa y además, añaden un sabor tan especial que te gustará cada vez más.

Solomillo de Cerdo con Chiles Chipotle y Salsa de Fresas y Aguacate

Una receta deliciosa a la parrilla. Es un favorito en cualquier barbacoa. Las fresas y el aguacate contrastan con el sabor fuerte del cerdo.





Ingredientes: para 6 porciones

1 taza de cebolla en rodajas

1/2 taza de pimientos chipotle en salsa de adobo, picados

1/4 taza jugo de limón

1 a 1 1/2 cucharaditas de ajo picado

1 kilo filetes de cerdo

Para la salsa de fresa (frutilla) y aguacate (palta):

5 tazas de fresas frescas en rodajas

1/4 taza de cebollas verdes en rodajas finas

1/4 taza de cilantro fresco picado

1/4 taza jugo de limón

1/4 cucharadita de sal

1 aguacate tamaño medio, maduro, pelado y picado

Preparación:

En una bolsa grande de plástico con cierre, mezclar la cebolla, chipotle pimiento, el jugo de limón y el ajo junto con la carne de cerdo.

Sellar la bolsa y hacerla girar suavemente para mezclar. Refrigerar por lo menos 1 hora.

Preparar el asador a fuego indirecto.

Escurrir el adobo y desechar.

Asar el cerdo, tapado, a fuego medio-caliente e indirecto durante 20 a 27 minutos o hasta que un termómetro marque 145 °.

Dejar reposar por 5 minutos antes de rebanar.

Para la salsa:

En un bol grande, mezclar las fresas, las cebollas verdes, el cilantro, el jugo de limón y la sal.

Luego añadir suavemente el aguacate. Servir con el cerdo asado.

TIP

Si el plato requiere una carne picante, el aguacate aporta un interesante contraste de textura. Se puede servir el plato con dos aguacates en rodajas rociados con zumo de lima. También se puede servir sobre tostados crujientes en lugar de cómo tacos.

Cerdo en Chile Guajillo

Una receta de lo más sabrosa al estilo mexicano con chiles picantes.





Emily

Ingredientes: para 8 personas

1 kilo 800 g de hombro o trasero de cerdo deshuesado, cortado en cubos de 5 cms

2 cucharadas de sal fina

1 hoja de laurel

10 chiles guajillos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, pelada y cortada por la mitad a través del centro

3 tomates grandes frescos, cortados a la mitad a lo largo del esqueleto

¼ taza aceite de canola o mantequilla

2 cucharadas de harina

Preparación:

Poner el cerdo en una olla o cacerola pesada de acero o hierro con tapa hermética bien pesada y grande para que el cerdo quepa bien. Echar suficiente agua fría para cubrir la carne, unos 5 cms.

Agregar 2 cucharadas de sal, la hoja de laurel y dejar hervir.

Mientras hierve, remover la espuma de la superficie tantas veces sea necesario. Hervir por una hora.

Mientras tanto, cortar o arrancar los tallos de los chiles guajillo. Quitar las semillas también –puedes hacerlo golpeando las chiles sobre una superficie, y las semillas saldrán solas.

Calentar el aceite en un sartén mediano sobre fuego mediano. Agregar la mitad de los chiles y tostar, volteando con pinzas o tenazas hasta que cambien de color y se tuesten un poquito, unos 4 minutos. (Tostar los chiles les aumenta el sabor y dorar las cebollas y tomates hasta ennegrecer les saca su dulzura natural. Un poquito de trabajo extra al principio, da resultados excelentes al final).

Calentarlos con cuidado para que no se quemen. Luego sacar y colocar en un bol o fuente profunda.

Repetir lo mismo con el resto.

Cubrir los chiles ya tostados con agua hirviendo. Mantener sumergidos hasta que se ablanden completamente, unos 20 minutos. Escurrir.

Mientras los chiles estén en remojo, limpiar la sartén con una toalla de papel.

Poner las cebollas y tomates de manera que el lado cortado esté sobre la superficie del sartén y cocinar, volteando los vegetales cuantas veces sea necesario, hasta que los tomates se oscurezcan por todos los lados, y las cebollas, por ambos lados.

Después que el cerdo se haya cocinado por una hora, sacar 2 tazas del líquido que está cocinando, y colocar en una licuadora. Agregar las cebollas y hacer un puré hasta que tenga una consistencia suave. Agregar los chiles y tomates y licuar hasta que quede suave.

Tomar 2 tazas más del líquido y guardar. Escurrir el cerdo, guardar el líquido y limpiar la olla de nuevo.

Poner la olla al fuego, medio-bajo, y agregar el aceite o la mantequilla. Agregar la harina y cocinar removiendo por unos 3 a 4 minutos.

Echar la salsa de chile en la olla, lentamente. Al hervir se espesará. Moverlo bien, especialmente en las orillas o bordes, para que la salsa no se pegue ni se queme al espesar.

Continuar cocinando el cerdo, hirviendo a fuego lento. Cubrir la olla y cocinar hasta ablandar, aproximadamente 1 hora.

Mientras el cerdo se cocina, se debe asegurar que tenga la cantidad de salsa suficiente para mantenerlo jugoso. Si no, agregar el líquido que se guardó anteriormente, según la necesidad.

Servir caliente.

Pan de Carne a la Mexicana



Una pizca de chile en polvo da al pastel de carne el sabor mexicano característico que se complementa con la salsa picante vertido sobre la parte superior.



Edsel Little

Ingredientes: para 6 porciones

3/4 taza de leche

2 huevos, ligeramente batidos

1/2 taza de pan rallado

1/4 taza de cebolla finamente picada

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de chile en polvo

700 g de carne molida sin grasa

450 g de salsa picante (ver receta a continuación)

Preparación:

En un bol grande, mezclar los primeros siete ingredientes.

Agregar la carne y mezclar bien.

Colocar en un molde para pan engrasado de aproximadamente 18 x 9 cms. y aplastar ligeramente.

Hornear sin tapar, a 350 º durante 1 hora.

Cubrir con la salsa picante caliente.

Salsa Picante

Primero elige el chile a usar para determinar el grado de picante que deseas.

Los chiles jalapeños es son ideales para hacer salsas ligeras. Tienen un sabor fuerte pero no tan picante como otros chiles.

Los chiles serranos son muy parecidos a los jalapeños, pero pican bastante más.

El chile habanero es pequeño pero es uno de los chiles más picantes que existen y debes utilizarlo cuando estás determinado a gustar de lo más picante. Es mejor comenzar con algo poco picante que con algo demasiado fuerte.

Luego selecciona la cantidad adecuada de chiles de acuerdo a tu gusto. Una salsa ligera requiere de unos 225 gr de chiles, mientras que una muy picante requiere de unos 900 gr.

Ingredientes:

250 a 900 gr de chiles

1 diente de ajo

½ cebolla grande

450 g de salsa de tomate

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de chile rojo triturado

2 cucharaditas de sal

Preparación:

Picar finamente el diente de ajo y la cebolla.

Sacar las semillas a los chiles de la siguiente manera:

No te toques los ojos o cualquier parte sensible de la piel depués de haber manipulado los chiles ya que te causarán una gran irritación.

Lávate perfectamente las manos con mucho jabón.

Si tienes cortes o algún problema de piel deberás utilizar guantes. La irritación en la piel no se te quitará pronto aunque la laves muy bien.

Si vas a utilizar muchos chiles, definitivamente utiliza guantes aunque tu piel esté intacta, ya que cuando menos te des cuenta te arderán las manos y esa sensación te quedará por algunas horas.

Poner el ajo, la cebolla, los chiles y la salsa de tomate en una procesadora de alimentos y mezclar hasta formar una crema.

Colocar esta mezcla en una sartén. Agregar la sal y el chile rojo. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.

Agregar el vinagre.

Guardar esta salsa en un recipiente de vidrio.

TIP

Cuando cocinas a fuego lento los cortes de carne baratos, un increíble sabor proviene de la grasa veteada que corre a través de las articulaciones. Pero por la cocción lenta de la carne, la grasa se disuelve lentamente en la salsa. Si cocinas a fuego lento un corte barato un día y lo dejas enfriar, al día siguiente le puedes quitar, con cuchara, la grasa excesiva, permitiendo, así, que todos los sabores se hayan mejorado durante la noche y obteniendo un plato más saludable y con mejor sabor.

Guiso Ahumado de Albóndigas a la Mexicana

Una sencilla receta de albóndigas picantes que proporciona una gran alternativa a la carne molida.

RECETA FACIL



Gary Denness

Ingredientes: para 4 personas

1 ½ cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada finamente

400 g de carne picada

50 g migas de pan blanco fresco

1 cucharadita de comino y cilantro molido

1 ½ cucharadas de pasta de chipotle (ver receta a continuación)

200 g de arroz basmati

400 g de tomates picados

400 g de frijoles, escurridos y enjuagados

Un pequeño puñado de cilantro para servir

1 ½ tazas de agua

Preparación:

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande. Cocinar la cebolla durante 8-10 minutos hasta que estén suaves, luego retirar de la sartén.

Mientras tanto, coloca la carne picada, el pan rallado, especias y pasta de chipotle en un bol.

Sazonar generosamente y mezclar bien.

Formar unas 20 albóndigas del tamaño de una nuez.

Añadir el resto del aceite a la sartén y freír las albóndigas durante unos 8 minutos hasta que se doren por todos lados.

Mientras tanto, cocer el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.

Volver la cebolla a la sartén, añadir los tomates, y agregar el agua.

Cocinar a fuego lento por 5 minutos, luego agregar los frijoles y cocinar por otros 10 minutos, hasta que la salsa se haya espesado y las albóndigas estén bien cocidas.

Sazonar las albóndigas y espolvorear con el cilantro.

Servir con el arroz.

Pasta de Chiles Chipotles

Si no consigues pasta de chipotle puedes hacerlo tú mismo.

Ingredientes:

200 g chiles chipotles

4 cucharadas de adobo

2 cucharadas de aceite de oliva o de maíz

3 dientes de ajo

2 cucharaditas de cilantro en polvo

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una procesadora de alimentos. Batir por un minuto.

Los ingredientes deben quedar mezclados pero no muy cremoso.

Bien tapado se puede guardar durante 3 semanas en el refrigerador.

Picadillo

El nombre no se aplica a una receta específica, sino a un tipo de guiso preparado con cualquier carne picada tanto en crudo como cocida y guisada, con jamón, verduras y ajo, entre otros productos.

Se suele aderezar el picadillo con especias, sal y vinagre y se puede servir solo o como relleno de aves y pescados. Esta es una versión más elaborada.



@joefoodie

Ingredientes: para 6 personas

1 kilo de carne picada magra

¾ kilo de tomates

1 cebolla grande picada muy fina

1 papa (patata) grande, pelada y cortada en daditos

1 banana (plátano), bien picada

3 dientes de ajo

90 g de pasas de uvas

¼ cucharadita de canela en polvo

¼ cucharadita de mejorana seca

2 clavos de olor

10 g de pimienta negra

1 rama de canela

2 hojas de laurel

Aceite de oliva

Sal

Preparación:

Preparar un adobo machacando en un mortero la mejorana, la canela, el clavo, el tomillo, los dientes de ajo y la pimienta.

Mezclar estos ingredientes junto con la carne en una fuente profunda.

Saltear la carne, en pequeñas cantidades, en una sartén grande, hasta que se dore.

Pasar a una fuente y reservar.

Rehogar la cebolla en el mismo aceite.

Dejar al fuego por dos minutos y luego incorporar los tomates, asados y picados. Hervir unos 4 minutos más.

Pasar la carne otra vez a la sartén. Mezclar y aderezar con sal, la ramita de canela, las hojas de laurel la banana y la papa.

Tapar y cocinar a fuego lento hasta que la papa esté tierna.

Agregar las pasas, salar y dar un último hervor antes de servir.

TIP

Prueba los recortes inusuales de carne. La cocina mexicana ofrece una excelente oportunidad para explorar los recortes económicos de carne. Cocinarlos a fuego lento te dará como resultado una carne con ternura sedosa y un intenso sabor a la mitad del costo de los cortes de primera.

ENSALADAS

Una Ensalada con Sabor a México

Una ensalada crujiente y colorida con sabor a México y lista en 20 minutos.





Ingredientes: para 6 porciones

1 pomelo rojo

1 taza jícama, pelado y picado

1 taza de pimiento naranja picado

1 taza de pepino picado

1 tomate, picado

2 cebollas verdes, picadas

1/4 taza de cilantro fresco picado

Preparación:

Con un cuchillo muy afilado, cortar un trozo de la parte inferior y superior del pomelo, haciendo un corte en la fruta.

Colocar el pomelo hacia arriba en una superficie de trabajo, y rebanar la cáscara y la parte blanca en rodajas verticales, exponiendo los segmentos de fruta. Cortar un poco en la parte de la fruta.

Utilizar el cuchillo para cortar suavemente entre las membranas expuestas blancas, y aflojar los gajos de pomelo en un bol. Sacar las semillas.

Colocar los gajos del pomelo, y demás ingredientes en un bol. Revolver suavemente para mezclar.

TIP

Al hacer una vinagreta, primero diluir la sal en el vinagre antes de agregar el aceite.

Ensalada de Surimi





Franco

Ingredientes: para 2 personas

6 barritas de surimi (imitación cangrejo)

2 tallos de apio finamente picados

2 rodajas de cebolla finamente picadas

1 huevo cocido, finamente picado pero separada la clara de la yema

3 cucharadas de mayonesa baja en grasa

Crema de queso (opcional)

Galletas saladas para servir

Preparación:

Picar finamente las barritas de surimi.

Agregar el apio, la cebolla, y la clara del huevo cocida.

En un bol, mezclar lo anterior con la mayonesa, y la crema de queso si desea.

Colocar en el recipiente en donde se va a presentar y adornar espolvoreándole la yema del huevo cocido.

Acompañar con galletas saladas.

Ensalada Mexicana de Verano

Esta ensalada tiene un sabor tan bueno como parece. Aunque es similar a una tradicional ensalada de taco, esta receta añade sabrosos extras como el brócoli y la zanahoria. Es impresionante en la mesa.





Mallory Dash

Ingredientes: para 6-8 personas

450 g de carne molida

450 g de salsa espesa

1/4 taza de agua

1 sobre de condimento para tacos (ver receta)

1 1/2 cabezas de lechuga iceberg, desgarrado

3 tazas de brócoli (alrededor de 250 g)

1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas en anillos

1 zanahoria mediana, rallada

1 tomate grande, picado

120 g de chiles verdes picados

1/2 a 1 taza de queso Cheddar rallado

1 taza (225 g) de crema agria

Chips de tortilla, opcional

Preparación:

En una sartén grande, cocinar la carne a fuego medio hasta que pierda el color rosado. Escurrir.

Añadir 1 taza de salsa, el agua y condimento para tacos, llevar a ebullición.

Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos y dejar enfriar.

En un recipiente de vidrio, ordenar las verduras en capas según el orden dado. Arriba de todo esparcir los chiles, la mezcla de carne y el queso.

Mezclar la crema agria y salsa restante.

Servir con chips o tortillas si se desea.

TIP

Usa los aderezos con libertad. En la cocina mexicana, los aderezos – la cebolla fresca en dados, las rodajas de rábano, el cilantro picado, las rodajas de limón, los chiles picados - son parte integral del plato. No se trata de una o dos ramitas de perejil marchitado esparcido sobre el plato. Los aderezos no sólo dan color sino que hacen la diferencia y en la cocina mexicana son elementos esenciales ya que mejoran el sabor del plato. Por lo tanto no seas escaso ni menosprecies los aderezos. Los aderezos dan el toque de frescura y esa brillante acidez que completa un plato.

Aguacate Relleno de Atún, Almendras y Nueces

Se aconseja cortar y rellenar los aguacates unos minutos antes de servir.



Mercedes P

Ingredientes: para 8 personas

100 gr. de nueces picadas.

100 gr. de almendras peladas y picadas

2 latas de atún light (envasado en agua)

4 aguacates (palta) pelados y partidos a la mitad

4 cucharadas de puré de tomate

3 cucharadas de mostaza

Sal y pimienta al gusto

Preparación del relleno:

Mezclar las nueces en un bol junto con las almendras, el atún y un poco de la pulpa del aguacate y hacer un puré.

Agregar a esta mezcla el puré de tomate, la mostaza, la sal y pimienta.

Mezclar bien.

Rellenar los aguacates y servir enseguida.

TIP

Para reducir el picante de una salsa: abrir los chiles y quitarles las semillas y venas.

Otra manera es agregar rebanadas de zanahoria. Esto le ayuda mucho a las salsas de habanero, donde la dulzura de las zanahorias ayuda a que salga el verdadero sabor afrutado del chile.

Ensalada de Jícama

Una deliciosa ensalada nutritiva, y ¡lista en 15 minutos!





Ingredientes: para 6 personas

1 jícama grande, aproximadamente 500 g pelada

2 grandes remolachas, peladas y recortadas

2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rebanadas finas de 5 cms de largo

2 grandes naranjas

3 a 4 cucharadas de jugo de lima recién exprimido (2 a 3 limas)

2 a 3 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta negra recién molida

1/4 taza de maní sin sal, tostadas y picadas

Preparación:

Usando un cuchillo muy afilado, cortar la jícama, las remolachas y zanahorias en juliana y mezclar en un bol grande.

Cortar los extremos de las naranjas. Usando un cuchillo de pelar, quitar la cáscara y la médula de las naranjas, siguiendo la curva de la fruta. Cortar en

rebanada a cada lado de las membranas para eliminar los segmentos. Transferir los gajos de naranja al bol con las verduras.

Exprimir el jugo de las membranas en un recipiente, 1/4 taza aproximadamente. Agregar el jugo de las limas al jugo de naranja. Batir.

Agregar de a poco el aceite para hacer una vinagreta suave. Si la vinagreta ha quedado muy fuerte se puede agregar un poco de miel o azúcar. Verter la vinagreta sobre la mezcla de verduras. Revolver para que quede cubierto de la vinagreta. Cubrir. Sazonar.

Transferir la ensalada de jícama a una fuente y espolvorear con el maní.

Ensalada de Papas

Una receta facilísima y que gusta en variadas ocasiones.





Edward O'Connor

Ingredientes: para 6 personas

8 a 10 de papas (patatas) medianas rojas, lavadas

1/2 taza de mayonesa

1 cucharada de chipotles en adobo finamente picadas

1 cucharada de jugo de limón

1 taza de granos de maíz cocido

Sal y pimienta

Preparación:

En una olla grande, poner las papas a hervir en agua con sal a fuego alto.

Reducir a fuego lento y cocinar hasta que estén tiernos al pincharlos con un cuchillo, de 15 a 20 minutos.

Escurrir y dejar enfriar completamente.

Cortar las papas en trozos de 1 cm aproximadamente.

En un bol grande, mezclar la mayonesa, los chipotles, el jugo de limón y el maíz.

Agregar las papas y revolver para unir.

Sazonar con sal y pimienta.

Para almacenar, cubrir y refrigerar hasta 1 día.

TIP

La esencia de la comida mexicana es saber equilibrar los diferentes grupos de alimentos. Si tienes un corte graso delicioso de carne que has cocinado para la cena, no es necesario tener gran cantidad si tienes para acompañarlo un delicioso plato saludable de frijoles horneados, algunas tortillas de maíz, un poco de arroz y unas salsas frescas.

Si limitas la cantidad de carne grasa y calorífica que cocinas estarás reduciendo la cantidad de grasas malas y colesterol que consumes.

Ensalada de Camarones

Una ensalada llena de sabor y nutrientes.



Cathy Arkle

Ingredientes: para 4 personas

2 1/2 limones, su ralladura, más 4 rodajas de limón para servir

1/4 taza de jugo de naranja natural

4 tiras (4 cms de largo) cáscara de naranja

8 bayas de pimienta (o 1/4 de cucharadita de pimienta molida)

1/2 cucharadita de sal gruesa

1/4 cucharadita de pimienta molida fresca

340 g camarón mediano, en sus conchas

2 cucharaditas de pasta de tomate

1/8 cucharadita de pimienta de cayena, y más si se desea

1/2 cebolla roja mediana, finamente picada

1 tomate mediano, picado en trozos grandes

8 hojas de lechuga para servir

1 aguacate (palta) firme y maduro, cortado por la mitad, sin semilla, pelado y en rodajas de ½ cm de espesor

Preparación:

Colocar el jugo de 1 limón en una cacerola grande y agregar la cáscara, 1 litro de agua, 3 cucharadas de jugo de naranja y la cáscara, 1/4 cucharadita de sal y la pimienta. Llevar a ebullición.

Reducir el fuego a medio y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Preparar un baño de agua helada.

Agregar los camarones al agua a fuego lento y cocinar hasta que estén rosados y opacos, unos 3 minutos.

Trasladar al baño de agua helada con una espumadera.

Dejar enfriar un poco los camarones, unos 5 minutos, después pelar y desvenar.

Cortar en trozos pequeños.

Exprimir los limones restantes y en un bol mediano batir con 1 cucharada de jugo de naranja, 1/4 cucharadita de sal, la ralladura de limón, la pasta de tomate y la pimienta de cayena.

Agregar los camarones, cebolla y tomate.

Refrigerar, revolviendo de vez en cuando, por lo menos 30 minutos.

Dividir la lechuga en 4 platos.

Colocar arriba los camarones y aguacate, y servir con rodajas de limón.

TIP

Huevos con frijoles: No hay huevos sin tortillas y dependiendo de las horas del día y los lugares, también es frecuente verlos con frijoles refritos (frijoles guisados con cebolla y chile, escurridos y salteados con manteca de cerdo).

HUEVOS

Huevos Rellenos

Los niños les encantan estos huevos y la receta es ideal para un picnic o barbacoa. Sorprende esta variación picante y deliciosa de un plato popular.





Tim Pierce

Ingredientes: para 8 porciones

8 huevos duros

1/2 taza de queso Cheddar rallado

1/4 de taza de mayonesa

1/4 taza de salsa

2 cucharadas de cebollas verdes en rodajas

1 cucharada de crema agria

Sal al gusto

Preparación:

Cortar los huevos por la mitad, a lo largo. Retirar las yemas y poner las claras a un lado.

En un bol pequeño, hacer un puré con las yemas y el queso, la mayonesa, la salsa, las cebollas, la crema agria y la sal.

Colocar este puré dentro de las claras de huevo.

Servir inmediatamente o enfriar hasta que esté listo para servir.

Desayuno Mexicano

¡La mejor manera de empezar el día es con un buen desayuno! Y un desayuno mexicano no sólo es riquísimo sino también nutritivo.





Angie Torres

Ingredientes: Para 2 personas

4 huevos

4 tortillas de maíz tostadas

Salsa de tomate mexicana o salsa verde

1 papaya

Aceite

Sal y pimienta

Preparación:

Pelar y trocear la papaya. Poner en la batidora con un poquito de leche y hacer un batido.

Calentar las tortillas en una sartén, rociando con unas gotas de agua, y colocar las tortillas en los platos.

Extender abundante salsa sobre las tortillas.

Freír los huevos en abundante aceite y colocar sobre las tortillas. Salpimentar.

Se puede añadir cilantro y cebolleta picada sobre los huevos.

Otros ingredientes que podemos añadir entre la tortilla y la salsa son aguacates (palta) cortados en dados y chorizo frito.

Huevos Motuleños

Este es un plato de desayuno estilo Yucatán – una tortilla cubierta con guisantes, jamón y queso Gouda o Edam. Tiene una salsa picante habanero y salsa de tomate.



Jasmine

Ingredientes: para 4 personas

1 taza de frijoles negros cocidos

2 chiles habaneros, sin tallo y sin semillas

2 ramitas de epazote o cilantro

¼ taza de agua

1 cebolla blanca mediana, cortada en rodajas gruesas

3 cucharadas aceite de mantequilla de cerdo o aceite canola

450 g de tomates, sin semillas

Sal al gusto

5 cucharadas aceite de canola, y más para freír

8 tortillas de maíz

1 plátano (banana) maduro grande, pelado y cortado en rebanadas de ½ cm

4 huevos

55 g jamón rebanado, cortado en tiras de 1 cm

55 g tiras de queso Gouda o Edam en lonchas, cortado en 1 cm

½ taza de arvejas (guisantes) en conserva

¼ taza de queso Cotija

¼ taza de agua

Preparación:

Licuar los frijoles y hacer un puré, junto con 1 chile, el epazote, la ¼ parte de la cebolla y ¼ taza de agua hasta que esté muy suave, por lo menos 2 minutos.

Calentar la mantequilla de cerdo en una sartén de unos 22 cms a fuego medio-alto.

Agregar el puré de frijoles y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que espese y se forma una pasta suelta, unos 4 minutos. Pasar a un bol y dejar los frijoles a un lado.

Limpiar la sartén, y volver a calentar. Añadir el chile restante, el resto de la cebolla y tomates, y cocinar, revolviendo como sea necesario, hasta que esté tostada por todos lados, unos 14 minutos para el chile y los tomates, unos 12 minutos para las cebollas.

Trasladar a la licuadora junto con la sal y hacer puré hasta que esté muy suave, por lo menos 2 minutos.

Volver a calentar la sartén junto con 3 cucharadas aceite. Cuando esté caliente, verter la salsa en la sartén y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que esté ligeramente reducido y espesado, aproximadamente 10 minutos. Pasar a un recipiente y mantener caliente.

Verter el aceite a una profundidad de unos 4 o 5 cms en una olla y calentar a fuego medio-alto.

Freír las tortillas, y dar vuelta una vez, hasta que estén crujientes y dorado, unos 3 minutos.

Colocar sobre unas toallas de papel y dejar a un lado.

Añadir las rebanadas de plátano o banana y freír hasta que estén tiernas y caramelizadas, aproximadamente 2 minutos.

Limpiar la sartén, y volver a fuego medio con 2 cucharadas de aceite. Agregar los huevos a la sartén y cocinar a punto de cocción deseado, aproximadamente 4 minutos.

Esparcir unas 3 cucharadas de frijoles negros sobre 4 tortillas en los platos de servir y, a continuación, colocar un huevo en la parte superior.

Cubrir los huevos con una tortilla, y verter la salsa sobre las tortillas.

Luego colocar sobre las tortillas el jamón y rodajas de Gouda o Edam en la parte superior.

Agregar arriba de todo los guisantes y espolvorear con el queso Cotija.

Colocar el plátano frito o rebanadas de plátano alrededor de las tortillas y servir.

TIP

Para calentar las tortillas: Colocar las tortillas frescas de maíz o de harina en una toalla o repasador limpio y cerrar las puntas. Poner en el microondas durante un minuto por una docena de tortillas o menos tiempo por menos cantidad.

Migas

En México esta receta es popular como desayuno aunque, por ser tan fácil, tan rápido y muy económico de hacer, puede ser un favorito en cualquier momento. También se puede agregar chiles o cualquier ingrediente que sueles agregar a un omelette o tortilla francesa de huevo.





Dave 77459

Ingredientes: para 5 porciones

6 huevos batidos

4 cucharaditas de aceite de maíz

12 tortillas de maíz

Sal al gusto

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Romper las tortillas de maíz en trozos pequeños y freír en la sartén, revolviendo constantemente, hasta que apenas comienzan a ponerse crujiente.

Verter los huevos en la sartén con las tortillas, revolviendo hasta que los huevos estén cocidos.

Sazonar con sal al gusto. Servir inmediatamente.

TIP

Para una variación puedes agregar a las migas carne picada frita de ternera o cerdo. Otra variación: puedes agregar un manojo de acelga o espinacas, hervidas y troceadas. Le dará un toque de frescura y color.

NAVIDAD Y CELEBRACIONES

Pastel de Navidad

La Navidad es una época del año especial en la cual la comida juega un papel de suma importancia y que por lo general comemos más de lo de costumbre y esperamos comer algo distinto y de sabor inmejorable.

RECETA FÁCIL





Ingredientes: rinde 15 porciones

2 1/4 tazas harina de trigo cernida tres veces

4 tazas nueces en mitades

4 tazas dátiles deshuesados

3/4 taza azúcar morena

4 huevos frescos

3 cucharadas polvo de hornear

2 cucharadas polvo de clavo de olor

Para la cobertura:

½ taza de azúcar

Un poco de agua

2 copas de coñac o brandy

Preparación:

Poner al fuego 2 tazas de agua con el azúcar y el clavo de olor para hacer una miel.

Batir las yemas hasta que hagan espuma.

Agregar la harina cernida con el polvo de hornear, batiendo siempre, la miel (ya fría), los dátiles, las nueces y las claras de huevo batidas a (espuma firme) o punto de nieve.

Mezclar todo bien y luego colocar en un molde de pan previamente engrasado con bastante mantequilla y forrado con papel encerado.

Hornear en horno a 300º C durante media hora.

Probar con un palillo y si éste sale seco y el pan está ligeramente dorado, ya está listo. Sacar del horno, voltear sobre bandeja y quitar el papel con cuidado.

Elaborar un almíbar ligero calentando 1/2 taza de azúcar y un poco de agua. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Cuando esté tibia agregar al almíbar 2 copas de coñac o brandy. Echar sobre el pan que estará casi frío.

TIP

Para ahorrar energía en la cocina, se debe cocinar con la tapa de la olla ya que así ahorrarás un 20% de energía. Además, los líquidos con sal se calientan antes así que al poner a hervir el agua, agrega siempre la sal primero.

Pierna de Cerdo Adobada

Esta es una receta especialmente sabrosa. El jamón fresco es la pata de cerdo sin ahumar. En México, el término adobada se refiere a la carne untada con pasta de chile, luego asada a la parrilla, al horno o frita.



Roast Pork and Potatoes Recipe photo by Taste of Home

Ingredientes: para 15 a 20 personas

15 chiles anchos secos, sin tallo y sin semillas

2 cucharadas de vinagre de caña o vinagre de sidra de manzana

3 dientes de ajo, pelados y machacados

6 a 7 kilos jamón fresco sin piel, atado con hilo de cocina

8 cucharadas de margarina o mantequilla, ablandada

1 ½ kilo papas (patatas) pequeñas

Sal al gusto

Preparación:

Poner 8 tazas de agua y 2 grandes pizcas de sal en una olla mediana y dejar hervir a fuego alto.

Mientras tanto, calentar una sartén grande a fuego medio-alto hasta que esté caliente.

Agregar los chiles y tostar, dándoles vuelta una vez, hasta flexible, de unos 30 segundos por cada lado.

Transferir los chiles a la olla de agua hirviendo. Añadir el vinagre y cocine hasta que estén blandos, unos 15-20 minutos.

Escurrir, reservando 2 tazas del líquido de cocción.

Transferir los chiles a una licuadora, agregar el ajo y líquido de cocción reservado. Licuar hasta obtener una crema suave. Sazonar al gusto con sal y dejar apartado esta crema.

Colocar la rejilla del horno en el tercio inferior del horno. A continuación, precalentar el horno a 325 °. Colocar el jamón en una asadera grande.

Realizar alrededor de 20 pequeñas incisiones en todo el jamón con la punta de un cuchillo de cocina, luego frotar enteramente con la margarina y cubrir con la pasta reservada.

Asar en el horno, rociando cada 30 minutos, hasta que la temperatura interna en la parte más gruesa alcanza 360 °, de 5-6 horas. (La pasta sobre el jamón se pondrá muy oscura y puede quemarse un poco.)

Mientras tanto, poner las papas en una olla grande, cubrir con agua fría y añadir 2 grandes pizcas de sal. Llevar a ebullición a fuego medio-alto y cocinar las papas hasta que estén blandas, unos 20 minutos.

Escurrir, pelar y reservar. Agregar las papas junto con el jamón alrededor de 1 hora antes de que el jamón se haya terminado de asar.

Transferir el jamón a una tabla de cortar o bandeja. Retirar el hilo, cubrir con papel de aluminio, y dejar reposar durante 20 minutos antes de cortarlo.

Servir con papas y jugos de la cocción.

TIP

Para evitar la irritación en la piel al utilizar los chiles utilice guantes de goma o aún pequeñas bolsas de plástico sobre las manos. No se debe tocar el rostro ni frotar los ojos mientras uno esté manoseando los chiles.

Al terminar de trabajar con los chiles, lavar las manos y los utensilios con agua caliente y jabonosa. Si sientes que tu boca se quema, prueba una cucharada de azúcar o el jugo de lima con un poco de sal. La sensación de fuego en la boca dura seis minutos antes de menguar.

Pavo al Horno Relleno al Estilo de Chihuahua

Esta receta es del estado de Chihuahua, donde el pavo, la carne de venado y otros animales han sido el pilar tradicional de los pueblos nómadas que habitaron esta tierra.

Esta receta es típica de las fiestas navideñas y el relleno lo hace aún más delicioso.



Alpha

Ingredientes: para 12 a 16 personas

Un pavo doble pechuga, aproximadamente de 7 u 8 kilos

2 1/2 tazas de mantequilla ablandada

1 1/2 cucharadas de sal

1 cucharada de pimienta de Jamaica

1 cebolla mediana, picada

350 g de carne molida sin grasa

El hígado del pavo, finamente picado

4 papas grandes, peladas y cortadas en cubitos

3 tomates grandes, sin semillas y picado finamente

3 cucharadas de perejil picado

3/4 taza de almendras peladas y finamente picado

3/4 taza de nueces, finamente picado

3/4 taza de pasas doradas

3/4 taza de pimiento, aceitunas cosas, finamente picado

1 taza de vino blanco seco

El jugo de 3 naranjas

3 tazas de caldo de pollo o pavo

Preparación:

Lavar el pavo y secar con toallas de papel.

Mezclar 2 tazas de la mantequilla ablandada con la sal y la pimienta de Jamaica y extender la mezcla de manera uniforme sobre el pavo, levantando la piel cuidadosamente para difundir la mitad de ella bajo la piel.

Calentar el resto de la mantequilla (1/2 taza) en una cacerola grande.

Saltear la carne picada y el hígado de pavo hasta que la carne ya no esté rosada.

Añadir las patatas, los tomates, el perejil, las almendras, las nueces, las pasas, las aceitunas y el vino.

Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora o hasta que la mezcla se espese, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.

Dejar que la mezcla se enfríe, y lo utiliza para rellenar el pavo.

Colocar el pavo relleno en una fuente para hornear, vierte el jugo de naranja y el caldo por encima y hornear en un horno precalentado 400 º durante 30 minutos.

Cubrir la fuente con una tapa o con papel de aluminio, bajar el fuego a 375 º y seguir asando durante otras 4-5 horas, rociando cada 45 minutos con el líquido en el recipiente.

Se calcula el tiempo de cocción, 45 minutos por cada kilo para un pavo relleno, asado. Al insertar un termómetro en el músculo del muslo interno debe registrar 180 º -185 º.

Dejar reposar al pavo durante 1/2 hora antes de cortarlo.

El líquido en la fuente se puede espesar con harina o almidón de maíz si desea una salsa más gruesa.

Ensalada Tradicional de Navidad

Una receta tradicional muy popular en México para las fiestas navideñas y Año Nuevo. Es muy fácil y lleva poco tiempo.





Ingredientes: para 6 personas

6 manzanas verdes

2 tazas de piña (ananá) cortados en cubitos

1/2 taza de apio cortado en cubitos

1/3 taza de pasas

1/3 taza de coco rallado endulzado

1/2 taza de nueces picadas

1/4 taza mayonesa

1 cucharada de crema agria

Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

Cortar la cuarta parte superior de cada manzana y reservar.

Sacar la pulpa de las manzanas para dejar una cavidad hueca (que será rellenado con la ensalada).

Picar la pulpa de las manzanas y mezclar con los demás ingredientes en un bol grande. Sazonar con sal y pimienta, al gusto.

Colocar aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla en el hueco de cada manzana y colocar encima, las tapas reservadas sobre el relleno. (Cualquier relleno no utilizado se puede refrigerar hasta por 1 día).

Servir frío o a temperatura ambiente.

TIP

Para evitar que las manzanas se pongan marrones mientras se prepara el relleno, colocar en un bol de agua con el jugo de 2 limones añadido.

Tortitas Para Una Fiesta Mexicana

Estas tortitas son ideales para agasajar cualquier festejo. ¡Desaparecen enseguida! ¡Y te llevarán sólo treinta minutos para hacer!





Ingredientes: para 72 porciones

2 tazas de mantequilla, ablandada

1 taza de azúcar impalpable (azúcar glacé)

4 tazas de harina

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de nueces picadas finamente

Azúcar impalpable adicional

Preparación:

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjoso.

Agregar la vainilla y seguir batiendo.

Añadir poco a poco la harina y mezclar bien. Añadir las nueces.

Tomar una cucharada de la mezcla y formar una medialuna de unas 4 cms.

Colocar sobre las bandejas para hornear sin engrasar a unos 4 cms de distancia de cada uno.

Hornear a 350 º durante 12-15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Al sacar del horno, pasar las galletas calientes por el azúcar impalpable y dejar enfriar sobre bastidores de alambre.

Dulce Crujiente de Cacahuetes y Pepitas de Calabaza

Este dulce mexicano es muy popular durante el tiempo festivo navideño.





Ingredientes: hace 24 trozos

2 tazas azúcar

½ taza agua

2 tazas cacahuetes tostados

3/4 taza semillas de calabaza (pepitas)

2 cucharaditas de mantequilla ablandada

1 cuadrito de chocolate semi-amargo derretido

Preparación:

Cubrir la superficie de una tabla para cortar con papel para hornear o papel encerado; rociar ligeramente con aceite en aerosol o engrasarlo. Reservar.

Calentar el agua y el azúcar en una cacerola grande y pesada, a fuego alto, durante 8 a 10 minutos o hasta que el azúcar adquiera un color ámbar oscuro, revolviendo frecuentemente.

Mover la cacerola en círculos y despegar los cristales de azúcar de los costados con un pincel para pastelería mojado, sólo hasta que el azúcar comience a hervir.

Retirar la cacerola del fuego.

Incorporar rápidamente los cacahuetes, las pepitas de calabaza, la mantequilla y revolver.

Verter inmediatamente la mezcla sobre el papel para hornear y esparcir en forma pareja con una cuchara de madera.

Cortar en 24 trozos mientras esté caliente.

Dejar enfriar por completo.

Rociar el dulce, o untar, con una fina capa de chocolate.

Una variación:

Cortar el dulce en trozos sobre tu helado favorito y rociarlo con ron... ¡les encantará a tus invitados!

TIP

Las semillas de amaranto y calabaza son a la vez llenas de buenos aceites y minerales que son esenciales, así como también de proteínas. Puedes espolvorear las semillas sobre las ensaladas o utilizarlas en pudines. Son un buen combustible para el cuerpo.

Empanadas Dulces de Calabaza

Estas riquísimas empanadas dulces se comen tradicionalmente durante las fiestas navideñas y muchas veces en Noche Buena.



Ingredientes: Rinde: 14 a 16 empanadas

Pasteles de masa (ver receta a continuación)

Calabaza de relleno (ver receta a continuación)

1 huevo para pintar (se bate un huevo con una cucharadita de agua)

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 taza de azúcar granulada

Preparación:

Preparar una masa de hojaldre y refrigerar.

Preparar el relleno de calabaza y dejar enfriar.

En un bol pequeño, mezclar la canela y el azúcar.

Preparar el horno a 425 grados F. Engrasar ligeramente una bandeja para hornear grande.

Tomar la masa de hojaldre refrigerada del refrigerador y dividir en dos. Luego dividir una de las mitades en ocho unidades. Regresar la otra mitad de la masa de hojaldre al refrigerador para mantener fría hasta que esté listo para usar.

En una superficie enharinada, estirar cada una de las ocho piezas en un círculo de unos 10 centímetros de diámetro y ½ cm. de grueso.

Llenar cada uno de estas masas redondas con unas cucharadas generosas del relleno de calabaza enfriado.

Doblar la masa en dos para formar una media luna y cerrar. Usando un tenedor, presionar los bordes para que queden ondulados. Esto no sólo se ve bien, sino que ayudará a mantener la empanada cerrada después de la cocción.

Con una brocha de cocina, pintar la superficie con el huevo.

Una vez que haya preparado las primeras ocho empanadas y las haya colocado sobre la bandeja de hornear, retirar la otra mitad de la masa del refrigerador y seguir las mismas instrucciones.

Hornear unos 15 minutos o hasta que las tapas y los bordes estén ligeramente doradas.

Espolvoree con la canela y azúcar inmediatamente después de sacarlo del horno.

Estos pueden ser horneados con 1 día de anticipación. Antes de servir, calentar a 350 grados durante 8 minutos.

La masa:

7 cucharadas de mantequilla

3 cucharadas de mantequilla de cerdo o mantequilla vegetal

2 tazas de harina

1 cucharadita de sal

1 cucharada de agua helada

1 huevo grande

Preparación:

Colocar la mantequilla y la mantequilla de cerdo en el congelador durante 15 minutos. Cuando esté listo para usar, retirar del congelador y cortar ambos en trozos pequeños.

Mezclar la harina y la sal con batidora. Añadir la mantequilla y mezclar de manera uniforme.

Añadir la mantequilla de cerdo y seguir batiendo. Agregar el agua helada y el huevo.

Volver a batir. La masa debe mantenerse unida cuando se aprieta en su puño.

Colocar la mezcla en una gran bolsa Ziploc (de plástico, con cierre), se aprieta hasta formar una bola y luego se presiona para formar un disco redondo.

Refrigerar por 30 minutos. Esto da tiempo para que todos los ingredientes húmedos sean absorbidos por la harina.

El relleno de calabaza:

2 cucharadas de mantequilla

1 taza azúcar moreno

*1 taza de puré de calabaza**

1 cucharadita de canela en polvo

1/8 cucharadita de clavo molido

Ralladura de media naranja

* Para obtener la calabaza con la consistencia suave y espesa utilizar una procesadora de alimentos para hacer el puré y luego tamizar por un colador.

Preparación:

En una cacerola pequeña a fuego medio, derretir la mantequilla. Agregar el azúcar moreno.

Calentar durante unos minutos hasta que el azúcar se disuelve en la mantequilla.

Agregar la calabaza y las especias. Continuar revolviendo a fuego medio durante unos 3 a 5 minutos, o el tiempo suficiente para que la calabaza comience a endurecerse y mantener su forma.

Retirar del fuego y agregar la cáscara de naranja.

Dejar que el relleno de calabaza se enfríe completamente en el refrigerador antes de continuar con el montaje de sus empanadas.

Trabajar con la masa será difícil si el relleno está caliente o tibio.

TIP

Si tienes que cocinar para una ocasión especial nunca pruebes una receta nueva y un ingrediente con el cual no estás familiarizado al mismo tiempo. Es más que probable que algo te salga mal.

Pan de Muerto

Siguiendo viejas costumbres precolombinas, los mexicanos convierten el día de los difuntos en una fiesta que gira alrededor de la cocina. Este pan, decorado con huesos y calaveras coloreadas, forma parte de las ofrendas que se dejan en los cementerios.



J.P.C.

Ingredientes: para 6 personas

500 g de harina de trigo

6 huevos

125 g de azúcar

125 g de mantequilla

60 ml de agua tibia

1 cucharadita de levadura natural seca

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de semillas de anís en polvo

1 cucharadita de nuez moscada molida

1 clara y ½ yema mezcladas

Agua de azahar

Preparación:

Mezclar la levadura con 45 gramos de harina y 60 mililitros de agua tibia. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño.

Echar la harina restante en un recipiente grande. Hacer un hueco en el centro y unir los huevos con la sal, el azúcar, el anís, la nuez moscada, la mantequilla derretida y el agua de azahar. Trabajar con las manos.

Añadir la levadura y amasar unos 15 minutos sobre una superficie enharinada.

Poner la masa en una fuente engrasada, cubrir con un paño y reservar durante 3 horas en un lugar seco.

Hacer una bola de unos 5 centímetros de diámetro y una tira larga y no muy ancha con un tercio de la masa. Cortar la tira en trozos pequeños en forma de huesos.

Trabajar el resto de la masa hasta darle forma de pan redondo.

Barnizar con parte de la mezcla de la clara y la media yema y situar la bola de masa en el centro del pan, distribuyendo los huesos a su alrededor. Barnizar de nuevo con el resto de la mezcla de huevo.

Hornear a 230º C durante 10 minutos, bajar a 180º C y cocinar otros 30 minutos.

Espolvorear con azúcar y dejar enfriar.

Servir a temperatura ambiente.

TIP

Para economizar a la hora de usar el horno, prepara otra cosa al mismo tiempo. Así economizas energía eléctrica y ya tendrás listo otro plato.

Pan de Navidad

El pan de Navidad es infaltable en la mesa navideña de México; y además es delicioso.





ican'tgrowup

Ingredientes: Rinde 15 porciones

200 gramos de harina.

200 gramos de azúcar granulada

200 gramos de mantequilla

4 huevos enteros.

5 yemas de huevo

2 cucharaditas de polvo de leudar

1/2 taza de dátiles finamente picados

1/2 taza de pasitas finamente picadas

1/2 taza de cerezas finamente picadas

1/2 taza de almendras peladas y picadas

1/2 taza de naranjas finamente picadas

Preparación:

Batir los huevos enteros con las yemas.

Una vez que esponjaron agregar las claras sobrantes de las yemas previamente batidas a punto de turrón (una espuma firme) o punto de nieve.

Cernir juntos la harina y el polvo de leudar tres veces.

Añadir el azúcar y batir unos minutos más.

Luego ya sin batir, sólo revolviendo con una espátula, agregar la harina y la mantequilla diluida pero no caliente.

Agregar después las frutas espolvoreadas con un poco de harina.

Untar de mantequilla un molde de pan de caja forrado con papel encerado y luego espolvorear con harina.

Echar la mezcla y hornear en horno a 250º.

TIP

Para servir una torta después de hornear, hacerlo una vez que la torta se haya enfriado a temperatura de ambiente. Cortar justo antes de consumir para evitar que se seque.

Budín de Pan y Calabaza con Salsa de Ron

Este budín de pan al estilo mexicano está repleto de cubos de calabaza y pasas regordetes.

En México, la melaza sólida de azúcar se vende en forma de cono truncado, con el nombre de piloncillo (en el centro y norte del país) o panela (en el sur), y es la base de varios postres mexicanos muy estimados.



Cody and Maureen

Ingredientes para el budín: para 8 a 10 personas

10 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida, y algo más para engrasar

3/4 taza de pasas

4 tazas de leche

1 1/2 tazas de azúcar

2 cucharadas Grand Marnier o Cointreau

2 cucharaditas extracto de vainilla

1 cucharadita canela en polvo

1 cucharadita nuez moscada molida

1/4 cucharadita sal

4 huevos, ligeramente batidos

1 calabaza mediana, 750 g aproximadamente - pelada y cortado en cubos de 1 cm (alrededor de 4 tazas)

170 g de pan duro cortado en cubos de 2 cms (alrededor de 6 tazas)

Ingredientes para la salsa:

225 g piloncillo, picado, o 1 1/2 tazas de azúcar morena

8 cucharadas de mantequilla sin sal

1/2 taza de crema de leche

1/4 taza de ron

1/4 cucharadita de sal

Crema fresca batida, para servir

Preparación del budín de pan:

Calentar el horno a 350 °.

Engrasar una fuente de vidrio o de cerámica para hornear con un poco de mantequilla y reservar.

Poner las pasas en un bol pequeño y cubrir con agua hirviendo. Dejar reposar durante 10 minutos.

Mientras tanto, batir la mantequilla derretida, la leche, el azúcar, el Grand Marnier, la vainilla, la canela, la nuez moscada, la sal y los huevos en un bol grande hasta que esté suave.

Escurrir las pasas y mezclar con la crema.

Agregar también la calabaza y el pan y deje reposar por 10 minutos.

Vierte la mezcla en el molde para hornear y cubrir con papel de aluminio.

Hornear durante 50 minutos, destapar y continuar la cocción hasta que el budín de pan se dore, alrededor de 1 hora más.

Preparación de la salsa:

Calentar el piloncillo, la mantequilla, la crema de leche, el ron y la sal en una cacerola de 2 litros a fuego medio-alto y cocinar hasta que el piloncillo se disuelva y se espese la salsa ligeramente, unos 5 minutos.

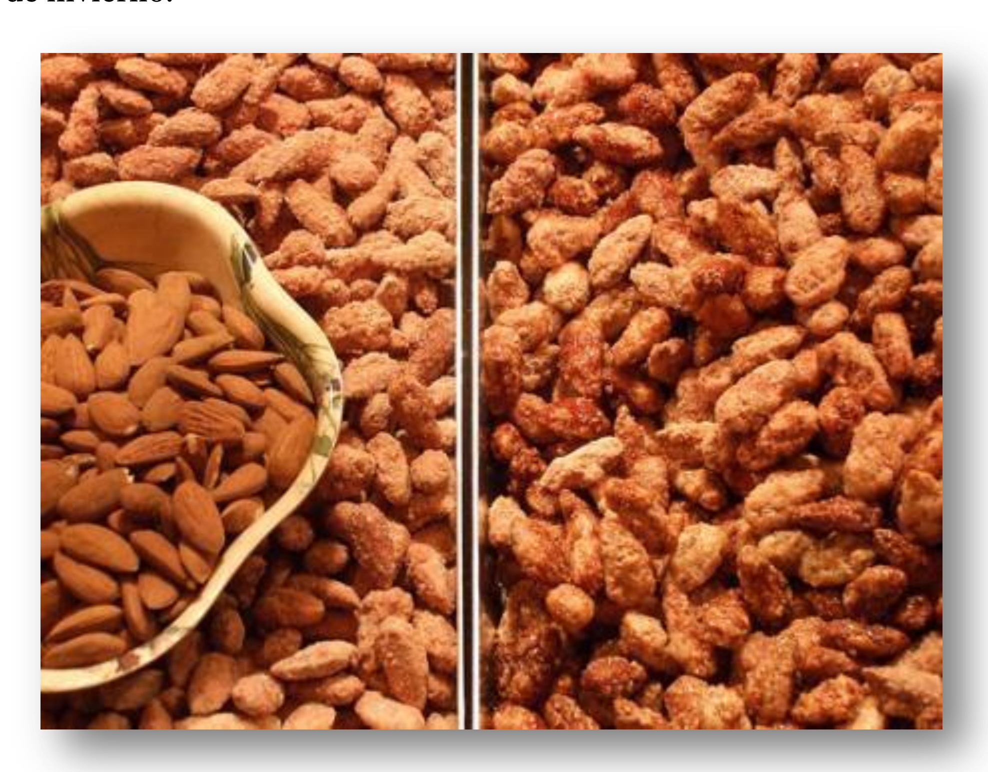
Poner a un lado y mantener caliente.

Servir el budín de pan en platos, rociar con la salsa y cubrir con una cucharada de crema batida.

Nueces Garrapiñadas

Las nueces confitadas son un favorito en México y presentes en todas las festividades. Se pueden ser hechas con nueces, pecanas, almendras o cacahuetes. Las nueces son más frecuentes durante la temporada de vacaciones de invierno.

RECETA FÁCIL



Martin Fisch

Ingredientes: para 8 porciones

2 tazas de nueces partidas por la mitad

1 ½ tazas de azúcar

½ taza de agua

¼ cucharadita de canela

Mantequilla

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una sartén grande, a fuego medio.

Revolver constantemente con una cuchara de madera hasta que el azúcar se haya derretido y tornado un color marrón. Debe cubrir las nueces de manera uniforme.

Colocar las nueces en una bandeja de horno ligeramente engrasada y dejar que se enfríen por completo y se endurezcan.

Después sacar con la ayuda de una espátula de metal, rompiendo las nueces que se hayan pegado juntos.

Una Variación:

Este es el método tradicional para la fabricación de las nueces confitadas en México. Como alternativa, las nueces revestidos de un almíbar, hecho de azúcar, pueden distribuirse en una bandeja de horno ligeramente engrasada. Tan pronto como el azúcar se haya derretido, hornear en horno a 375 º F hasta que estén doradas.

TIP

Para no olvidar tus éxitos en la cocina, anota tus recetas. Si has cambiado una receta, y funciona, anótalo.

Turrón de Frutas y Nueces

Este turrón es un dulce hecho de la leche. Estos dulces obtienen su textura sedosa de la leche azucarada. Son un favorito en las fiestas navideñas.



OggyG

Ingredientes: para 64 cuadrados de 2 cms

8 tazas de azúcar

2 tazas de leche

1 rama de canela, de preferencia canela mexicana

1/2 taza de almíbar (miel) de maíz

1/4 cucharadita bicarbonato de soda

1/4 cucharadita sal fina

8 cucharadas de mantequilla sin sal

2 cucharaditas extracto de vainilla

1 taza de mezcla de frutas confitadas, cortadas en trozos de ½ cm

1/2 taza de nueces pecanas tostadas y picadas

1/2 taza de nueces tostadas y picadas

1/2 taza de piñones tostados

Preparación:

En una olla de 8 litros, mezclar bien y batir el azúcar, la leche, la canela, el almíbar de maíz, el bicarbonato y la sal.

Llevar a punto de ebullición sobre fuego medio-alto. No revolver la leche. Usar una cuchara de metal para quitar la grasa y eliminar cualquier espuma o sólidos que se elevan a la superficie.

Enjuagar la cuchara en el agua después de cada uso.

Seguir hirviendo, frotando los costados de la olla de vez en cuando con agua para evitar la cristalización del azúcar, hasta que la mezcla se espese y un termómetro de caramelo lea 240 °, alrededor de 30-35 minutos.

Retirar la olla del fuego. Agregar la mantequilla y la vainilla, sin revolver.

Retirar y desechar la canela. Dejar enfriar la mezcla a 180 º.

Engrasar un molde de 20 x 20 cms para hornear. Forrar el fondo con papel mantequilla engrasado.

Revolver la mezcla de leche y azúcar con una cuchara de madera hasta que ya no esté brilloso, unos 5 minutos.

Agregar las frutas, las nueces, las pecanas y los piñones y revolver para que todos los ingredientes queden bien mezclados.

Trasladar al molde para hornear. Alisar la superficie con una espátula de goma. Dejar enfriar hasta que cuaje, aproximadamente 8 horas.

Colocar el turrón fuera sobre una tabla de cortar y cortar en 64 cuadrados de 2 cms.

TIP

Invierte en papel de pergamino para forrar las bandejas y moldes para hornear. De esta manera es facilísimo desmoldar lo horneado y además no queda nada para lavar.

Pastelitos Mexicanos para Celebraciones

Prueba este pastelito o galleta sabrosa y delicada, especial para las bodas o cualquier fiesta. Se derrite en tu boca. Es fácil de hacer. Cuanto menos se maneja la masa, más delicado resulta el pastelito.





Flickred!

Ingredientes: para unos 30 pastelitos

3/4 taza de azúcar impalpable

1 taza de mantequilla, ablandada

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 cucharadita de canela en polvo

1 taza de almendras picadas

2 1/2 tazas de tamizado de harina

Preparación:

Batir el azúcar glas o impalpable y la mantequilla.

Agregar la vainilla, la canela y las almendras.

Amasar la harina con la mano hasta que esté completamente mezclado.

Enfriar la masa durante una hora aproximadamente.

Precalentar el horno a 350º F (180º C).

Estirar la masa a unos 2 cms de espesor.

Cortar en trozos de 2 cms y rodar de forma rápida y suavemente en una bola.

Coloque a unos 5 cms de distancia en las bandejas para hornear.

Hornear durante unos 15 minutos.

Después de hornear espolvorear con el azúcar glas.

Guardar hermético en capas con papel encerado en el medio.

TIP

Para evitar accidentes, aprende a afilar los cuchillos y hacerlo a menudo. Lo más peligroso en tu cocina es un cuchillo sin filo ya que exige que pongas más presión para cortar y estás más propenso a que te cortes. Para seguridad, coloca un corcho en la punta de un cuchillo antes de guardarlo en el cajón.

Pastelitos de Chocolate para Celebraciones

Esta es una versión de chocolate del pastelito para bodas o celebraciones.





Diner524

Ingredientes: hace 16 pastelitos

1 taza de mantequilla, ablandada
1/3 taza de azúcar glas o impalpable
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 3/4 tazas de harina
1 taza de nueces pecanas, picadas
1/2 taza de chocolate dulce, rallado
3/4 cucharadita de canela en polvo
1 pizca de sal

Para la cobertura:

1/2 taza de azúcar glas o impalpable
1/4 taza de chocolate dulce en polvo

Preparación:

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar glas hasta que esté suave y esponjoso.

Agregar el extracto de vainilla.

En otro bol, mezclar la harina, las pecanas, 1/2 taza de chocolate molido, la canela y la sal. Mezclar bien.

Añadir poco a poco los ingredientes secos a la mezcla de crema.

Envolver la masa en una bolsa de plástico y refrigerar 1 a 2 horas o hasta que esté firme.

Precalentar el horno a 325º F (180ºC).

Formar la masa en bolitas de 2 cms.

Colocar las bolitas a unas 3 cms de distancia en una bandeja para hornear sin engrasar.

Hornear 15 a 18 minutos, o hasta que las galletas estén firmes al tacto.

Dejar enfriar 1 minuto en la bandeja de hornear y luego transferir a una rejilla de alambre.

Para la cobertura, cernir el azúcar impalpable y el cacao molido en un recipiente poco profundo.

Mientras las galletitas están todavía calientes, pasarlos por la mezcla para la cobertura y cubrirlos completamente.

TIP

Para evitar un accidente en la cocina (son muy frecuentes), asegúrate de que trabajas con el mango de la sartén alejado de ti.

Rompope – Licor de Huevo

Delicioso, espeso y dulce - Este licor de leche con sabor a canela y vainilla es una deliciosa alternativa a los ponches comprados durante los días festivos.

Al hervir la leche, utilice la olla más alta que tengas a mano para evitar que la leche rebalse accidentalmente.





Didriks

Ingredientes: hace aproximadamente 1 litro

4 tazas de leche

3/4 taza de azúcar

1 rama de canela, preferiblemente mexicana

6 yemas de huevo

2/3 taza de ron dorado

1 cucharadita extracto de vainilla, preferencia mexicano

Preparación:

En una cacerola de 4 litros, mezclar la leche, el azúcar y la canela.

Colocar a fuego medio-alto y llevar a ebullición. No revolver la leche, sino usa una cuchara para quitar la grasa y eliminar cualquier nata que se forma en la superficie del líquido.

Hervir hasta que la mezcla se reduce a alrededor de 2 3/4 tazas, unos 25-30 minutos.

Retirar y desechar la canela.

Batir las yemas de huevo en un bol de metal. Mientras bates las yemas continuamente, echa lentamente la mezcla de leche caliente.

Colocar el bol sobre una olla de agua hirviendo a fuego lento, asegurando de que la parte inferior del recipiente no toque el agua, y cocinar, revolviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que la mezcla espese lo suficiente para cubrir la parte de atrás de la cuchara o hasta que alcance 175 ° en un termómetro de lectura instantánea, unos 5 minutos.

Colocar inmediatamente el bol en un recipiente más grande de agua con hielo y dejar enfriar, revolviendo con frecuencia.

Agregar el ron y la vainilla y batir.

Colar la mezcla a través de un tamiz fino en un frasco o botella de un litro.

Refrigerar por 8 horas o toda la noche para que los sabores se mezclen.

Servir muy frío.

TIP

Si se te acabaron los huevos puedes sustituir por lo siguiente: Un huevo equivale a dos cucharadas de leche, media cucharada de jugo de limón y media cucharada de bicarbonato.

PANES

Pan Oaxaqueño

Este es un pan tradicional de la región de Oaxaca, cuya cocina figura entre los más interesantes del país. Se trata de un pan dulce muy frecuente en desayunos y meriendas. Se suele utilizar para preparar tostadas.



Ingredientes: para 6 personas

1 kilo de harina de trigo

185 g de azúcar

5 huevos

1 clara y ½ yema para barnizar

1 cucharada de semillas de anís

¼ litro de agua tibia

45 g de levadura natural seca

1 cucharada de sal

Preparación:

Disolver la levadura en el agua tibia.

Añadir 125 gramos de la harina y una cucharada de azúcar.

Mezclar y mantener en reposo durante una hora.

Colocar el resto de la harina en un recipiente hondo.

Hacer en el centro un hueco donde se pone el azúcar restante, la mantequilla, la sal, los huevos, el anís y la levadura.

Amasar hasta obtener una bola uniforme. Enharinar la mesada y trabajar la masa hasta que aparezcan burbujas y adquiera elasticidad.

Dejar reposar la masa en un recipiente engrasado, cubierto con un paño y situado a salvo de corrientes en un lugar templado hasta que duplique su volumen.

Luego formar dos panes redondos, colocarlos sobre una fuente de horno engrasada y dejar reposar hasta que vuelvan a duplicar su tamaño.

Dar algunos cortes en la superficie de cada pan, barnizar con las claras y hornear a 190º C durante unos 40 minutos.

TIP

Para mejores resultados cuando estás horneando, deja la mantequilla y los huevos a temperatura de ambiente durante la noche.

Pan de Dátil

Se trata de un bizcocho elaborado a partir de ingredientes bien simples – huevos, mantequilla, harina y azúcar – que está salpicado con trocitos de dátiles, pasas y nueces. Estos frutos secos aportan la textura adecuada, y la canela en polvo y la pizca de jengibre añaden aroma y color a la harina con la que se elabora este pan tan característico de la cocina mexicana.



rjp

Ingredientes: rinde 12 porciones

200 g de dátiles secos deshuesados

250 g mantequilla y un poco extra para engrasar el molde

8 yemas de huevo

200 g azúcar

10 claras de huevo

120 g de harina y algo extra para enharinar los frutos secos

½ cucharadita jengibre

1 cucharadita de canela en polvo

150 g de nueces

50 g de pasas de uva

3 cucharadas de azúcar impalpable

Preparación:

Picar los dátiles en trozos no demasiado finos. Reserva.

Ablandar la mantequilla para que sea más moldeable. Mezclar en un bol con los dátiles picados. Reservar.

Introducir en un bol las 8 yemas de huevo y la mitad del azúcar (100 gramos). Con un batidor manual, batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla espese y tome un color prácticamente blanco. Reservar.

Incorporar, poco a poco, cucharadas de mantequilla y dátiles al bol con las yemas azucaradas.

De a poco, mezclar estos ingredientes con la batidora eléctrica en potencia mínima o media. Cuando la masa esté homogénea, reservar.

Para obtener la mantequilla ablandada debe dejarla fuera del refrigerador durante 1 o 2 horas (en función de la temperatura a la que se esté trabajando y de la estación del año) o introducirla en el microondas sólo unos segundos pero procurando que no se derrita completamente.

En otro bol, batir las 10 claras de huevo con la batidora. Cuando empiecen a tener consistencia espumosa, añadir los otros 100 gramos de azúcar y continuar batiendo hasta que se formen picos suaves (punto de nieve ligero).

Incorporar la mitad de las claras a punto de nieve a la mezcla anterior. Revolver realizando movimientos envolventes. Reserva la otra mitad de las claras.

Tamizar la harina junto con el jengibre en polvo y la canela en polvo, pasándola a través de un colador fino para que no queden grumos.

Verter la harina tamizada con las especias al bol de la masa y mezclar durante unos segundos con una cuchara de madera hasta que se combine todo.

Con un cuchillo, trocear 150 gramos de nueces. Enharinar estas nueces junto con las pasas y sacudirles el exceso de harina. Incorporar estos frutos secos a la masa y mezclar bien.

Frecuentemente ocurre que las pasas y las nueces, y otros frutos secos parecidos, quedan en el fondo del pan o bizcocho cuando se hornean. Para evitar que esto ocurra, se debe enharinar estos ingredientes previamente y sacudirles el exceso de harina antes de añadirlos a la mezcla que se introducirá en el horno.

Terminar añadiendo a la masa la otra mitad de las claras que estaban reservadas. Incorporarlas con cuidado hasta que quede una mezcla homogénea.

Calentar el horno a 180ºC. Pintar el molde con 1 cucharada de mantequilla derretida y forrar el fondo y las paredes con papel para hornear. Verter la mezcla en el molde e introducir en el horno bien caliente.

Hornear durante 1 hora aproximadamente o hasta que, al introducir un palillo en el centro del pan, éste salga completamente limpio.

Retirar el pan del horno y dejarlo enfriar. Desmoldar tirando del papel para hornear.

Con un colador fino, espolvorear el azúcar impalpable por encima del pan. Cortar en porciones generosas.

TIP

Para evitar que el alimento se pegue a la sartén o a otro alimento cuando fríes en abundante aceite, con pinzas largas, sostén cada pieza debajo de la superficie del aceite durante 5 segundos antes de soltarlo. Esto sella el exterior e impide que se pegue.

Esponjoso Pan de Maíz Mexicano

Una receta riquísima e ideal para poder absorber hasta la última gota de sopas y guisos.





Jessica and Lon Binder

Ingredientes: para 9 porciones

1 taza de harina

1 taza de harina de maíz

1/4 taza de semillas de linaza molida

1 cucharada de azúcar

2 1/2 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de sal

2 huevos

1 1/2 tazas de leche sin grasa

1 cucharada de aceite de oliva

1 1/2 tazas de maíz

1 1/2 taza (170 g) de queso bajo en grasa, rallado

1/2 taza de pimiento rojo finamente picada

Preparación:

En un bol grande, mezclar bien la harina, la harina de maíz, la linaza, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.

En un bol pequeño, batir los huevos, la leche y el aceite.

Añadir y mezclar, apenas hasta humedecido, los ingredientes secos.

Agregar el maíz, 1 taza de queso y el pimiento.

Trasladar a un molde para hornear engrasado.

Espolvorear con el queso restante.

Hornear a 350 º durante 25-30 minutos o hasta que, al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.

Servir tibio.

TIP

Para hacer una comida rápida después del trabajo, guardar y congelar en cubetas para hielo las salsas que sobran de comidas anteriores. Los cubitos se pueden recalentar cuando necesitas una salsa rápidamente.

Pan Sazonado

Este pan tiene una textura maravillosa y una corteza firme. Es riquísimo con las sopas cremosas o para acompañar los chiles.



Tummy Rumble

Ingredientes:

2/3 taza de agua tibia (temperatura 21º a 27º C, o 70º a 80 °F)

1/2 taza de crema agria

3 cucharadas de salsa de tomate, cebolla y chile rojo

2 cucharadas más de condimento para tacos

4 1/2 cucharaditas de azúcar

1 1/2 cucharaditas de perejil seco

1 cucharadita de sal

3 1/3 tazas de harina para pan

1 1/2 cucharaditas de levadura seca o levadura fresca

Preparación:

Si usas levadura fresca, mezclar la levadura con el agua tibia, pero sin sobrepasar los 40º, ya que destruiría el fermento vivo. Dejar reposar unos 15 minutos la mezcla de levadura con el agua, hasta que forme burbujas en la superficie. Si usas levadura seca puede evitar este paso, y añadirla directamente a la harina.

Tamizar la harina y la sal en un bol. Hacer un hueco en el centro de la harina, y verter la mezcla de levadura, removiendo a fondo con las manos hasta que la masa se desprenda de los bordes.

Si la masa queda demasiado blanda y húmeda, añadir algo más de harina. Si la masa está muy seca, humedecerla un poco. Las cantidades de agua y harina son siempre aproximadas, ya que depende mucho del grado de absorción de la marca de harina que se use.

Pasar la masa a una mesa enharinada y amasar a fondo durante 15 minutos. Para ello, sujeta la masa con una mano y, con la palma de la otra, estirar la masa extendiéndola hasta que empiece a rasgarse. Doblar luego sobre si misma al mismo tiempo que la retuerces ligeramente (un par de giros). Continuar extendiendo, doblando y retorciendo la masa con un movimiento rítmico y regular.

La masa estará lista cuando no esté pegajosa, se extienda fácilmente y se note suave al tacto.

Untar un bol con aceite ligeramente e introducir dentro la masa. Cubrir con film transparente o repasador, para mantener la humedad, y dejar fermentar en lugar tibio hasta que duplique su volumen, entre 45 minutos y una hora u hora y media, según temperatura del ambiente. Se conoce el punto cuando al presionar con el dedo la huella desaparece muy lentamente.

Pasar la masa a la mesa nuevamente y, haciendo una presión ligera con la palma de la mano, empezar a amasar la masa en sentido circular, doblando los bordes hacia el centro, repitiendo el proceso. Cuando tenga forma redondeada, dar vuelta dejando los pliegues en la base.

Cubrir el pan con un trapo limpio y dejar reposar 10 a 15 minutos.

Repetir el amasado anterior, para dar forma redonda nuevamente. Este amasado es importante para eliminar el exceso de gas generado en el interior de la masa por acción de la levadura. Esta segunda fermentación es la que dará esponjosidad al pan. Colocar el pan sobre una tabla bien enharinada y cubrir con un lienzo seco. Dejar fermentar en sitio cálido durante 50 minutos.

Encender al horno a 230º. Para obtener una atmósfera húmeda introduce una bandeja con agua caliente en la base del horno. Introducir la bandeja del horno a media altura, para que se vaya calentando.

Una vez que el pan haya leudado lo suficiente, hacer una incisión poco profunda en la superficie con un cuchillo muy afilado, para que desarrolle más corteza. Deslizar el pan en la bandeja del horno.

Pulverizar con agua fresca el horno. El vapor es fundamental para la formación de la corteza.

A los 20 minutos, retirar la bandeja con agua del horno. Seguir con la cocción otros 15 a 20 minutos, bajar la temperatura a 200º y dejar acabar el horneado, hasta que el pan esté cocido. Esto se sabe cuando al golpear la base con los nudillos suene a hueco.

PESCADOS

Bacalao a la Mexicana

¡Tienes que probar esta receta deliciosa!



Michael Pham

Ingredientes: para 6 personas

800 g de bacalao en salmuera
¾ kg de tomates
½ kg de papas (patatas)
1 cebolla grande, bien picada
1 chile poblano asado
6 dientes de ajo, bien picados
60 g de aceitunas rellenas
180 g de pimiento morrón
1 hoja de laurel
50 g de almendros peladas y rebanadas
25 g de pasas de uvas
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de perejil picado
Canela en polvo
Pimienta negra y sal
Aceite de oliva

Preparación:

Desalar el bacalao durante 12 horas en agua fría, renovando el agua tres veces.

Cocinarlo en agua abundante. Retirarlo en cuanto rompa el hervor. Quitar la piel y las espinas.

Separar las láminas que forman la carne y reservar.

Cortar la punta del chile ancho, retirar las semillas y dejar en agua caliente por 10 minutas.

Escurrir y triturar con el tomate hasta obtener un puré.

Saltear la cebolla y los ajos en una sartén grande con un poco de aceite de oliva. Cuando se pongan transparentes, agregar el puré de tomate y mantener a fuego medio hasta que espese.

Agregar el bacalao, el laurel, la canela, la pimienta, los pimientos morrones, las almendras, las pasas, las aceitunas rellenas, las alcaparras y el perejil.

Mezclar bien. Tapar y mantener a fuego medio durante 5 minutos.

Cocinar y pelar las papas. Añadirlas al guiso y prolongar el hervor otros 3 o 4 minutos.

Salar y servir.

TIP

Siempre que sea posible, cocinar el pescado por entero para obtener más jugosidad y mejor sabor. El esqueleto también provee un caldo fantástico, lo que te ayuda a proporcionar la base para una nueva comida.

Ceviche de Pescado

El ceviche es una receta muy popular mexicana. Para obtener un resultado correcto es importante emplear un pescado que se caracterice por la firmeza de su carne como la corvina, la caballa, el pargo o el besugo.





Daniel Bobadilla

Ingredientes: para 4 personas

250 g. de emperador

2 aguacates

250 g. de gambas

1 naranja

1 limón

1 cebolla

Cilantro

Tabasco

Pimienta y sal al gusto

Preparación:

Una vez limpio el pescado, trocear en dados pequeños y rociar con el zumo del limón, dejándolo macerar.

Echar el zumo de naranja por encima.

Trocear la cebolla y el cilantro y mezclar con el pescado.

Salpimentar.

Remover con cuidado.

Disponer en copas de marisco o en fuentes y adornar con rodajas de aguacate y las colas de las gambas peladas.

TIP

Endulzar con miel de agave: El almíbar, o miel de agave es un azúcar con un índice glucémico bajo y origina en la planta de agave, que se cultiva en México. Si te gustan las cosas dulces, intente edulcorar tus cafés, postres y ensaladas de frutas con agave en lugar de azúcar convencional.

Salmón a la Parrilla Bañado con Chile y Crema Fresca al Limón

Los chiles y el limón le dan el sabor típico de México.





Ingredientes: para 4 personas

4 filetes de salmón de150 g cada uno, sin piel

6 dientes de ajo sin pelar

1 cebolla pequeña, cortada en rodajas gruesas

1 chile ancho o un chile rojo grande y seco sin semillas y cortados

4 cucharadas de azúcar moreno

4 cucharadas de vinagre de sidra

200 g crema fresca o crema agria

1 lima o limón rallado y luego cortado en trozos

Cilantro picado, para servir (opcional)

Preparación:

Freír en una sartén grande y antiadherente hasta que quede ennegrecido todo el ajo y la cebolla en rodajas, por todos los lados. Retirar, enfriar brevemente.

Pelar los dientes de ajo.

Remojar el chile ancho en agua hirviendo durante 15 minutos, escurrir, y luego echarlo en una batidora con el azúcar, el vinagre de sidra, el ajo, la cebolla y un poco de sal y pimienta. Batir hasta conseguir una salsa suave.

Calentar la parrilla. Untar cada filete de salmón generosamente con la salsa y guardar cualquier restante.

Cocinar a la parrilla o bajo el grill durante 8 minutos.

Mientras tanto, mezclar la ralladura de limón con la crema fresca.

Servir el pescado con la salsa de chile que haya sobrado, una cucharada de la crema fresca y rodajas de limón para exprimir sobre el pescado.

Espolvorear con cilantro, si lo desea, y servir con judías verdes o arroz y una ensalada.

TIP

Los chiles son conocidos por su habilidad de conseguir que el sistema digestivo se 'avive', facilitando la pérdida de peso. Si realmente estás decidido a conquistar con los chiles prueba primero con algún entrante saludable y ligero como los ceviches que tienen mucho sabor y proteínas pero son bajos en grasa.

Tacos de Pescado a la Cerveza

Al agregar cerveza a la masa ayuda que el pescado quede dorado al freír.





Chad-Ivan

Ingredientes: para 4 personas

1 1/2 tazas col verde rallado

2 limones (1 cortado en trozos)

1 1/2 cucharadas de sal y más a gusto

2 tazas de harina

1/2 taza de harina de maíz

1 botella (340 g) de cerveza oscura

1 huevo

Aceite de canola para freír

450 g pargo rojo, sin hueso, sin piel cortado en tiras de unas 3 cms

2 cucharaditas chile en polvo

16 tortillas de maíz

¼ cebolla roja, en rodajas finas

4 ramitas de cilantro, picado

1 tomate, sin corazón y picado

Crema agria o crema fresca

Salsa picante mexicana (ver receta)

Sal

Preparación:

En un bol, mezclar el repollo y el jugo de 1 limón. Sazonar con sal al gusto y refrigerar.

En otro bol, mezclar 1 1/2 cucharada de sal, 1 1/2 tazas de harina, el almidón de maíz, la cerveza y el huevo para hacer una pasta.

Verter el aceite en una fuente de 5 litros a una profundidad de 4 cms.

Calentar el horno a 375º.

Rociar el pescado con el chile en polvo y sal.

Poner la harina restante en un plato. Pasar el pescado por la harina. Sacudir el exceso de harina.

Meter el pescado en la pasta y freír hasta crujiente, unos 3 minutos.

Poner sobre una rejilla del horno para mantener caliente.

Calentar a fuego medio-alto una sartén.

Agregar las tortillas y cocinar, volteando, hasta que estén calientes.

Para servir, junta 2 tortillas, rellenar con un poco del pescado y el col.

Rociar con una rodaja de limón y decorar con cebolla, cilantro, tomate, crema agria y salsa picante.

Repetir el procedimiento.

TIP

Si encuentras que necesitas más aceite al saltear los alimentos, añadirlo a lo largo de los bordes de la sartén para que el aceite ya esté caliente para cuando alcance el alimento que estás cocinando.

Burritos de Pescado y Salsa Tzatziki

Una merienda ideal para los niños activos...y muy nutritivo. ¡Y están listos en 15 minutos!





Ingredientes: para 4 personas

1 limón, la cáscara finamente rallada y el jugo

700 g filete de pescado blanco sin piel, cortado en tiras

2 claras de huevo, batidas con un tenedor

100 g de pan fresco, rallado grueso

2 cucharadas de aceite

200 g salsa tzatziki o yogurt (ver receta a continuación)

8 tortillas de harina pequeñas

Pequeños trozos de lechuga iceberg

Preparación:

Espolvorear la ralladura de limón sobre los trozos de pescado, y condimentar.

Sumergir el pescado en las claras de huevo, luego cubrir con el pan rallado y colocar en una bandeja para hornear. Rociar el pescado con un poquito de aceite. Cocinar sobre la parrilla (grill) durante 2 minutos.

Voltear los filetes y rociar con más aceite. Cocinar sobre la parrilla otros 2 minutos hasta que el pescado esté cocido y las migas de pan estén doradas y crujientes.

Exprimir el jugo de limón en el tzatziki y revolver. Calentar las tortillas.

Para ensamblar los burritos, colocar un puñado de lechuga en los dos tercios superiores de la tortilla, luego colocar 3 filetes de pescado en la parte superior con una buena porción de tzatziki.

Doblar la parte inferior de la tortilla y doble los lados hacia adentro para envolver el relleno.

Para la salsa tzatziki:

230 g de yogurt natural

2 pepinos pelados, sin semillas y cortados en cubitos pequeños

El jugo de ½ limón

1 cucharada eneldo fresco, picado

3 dientes de ajo

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

En una procesadora de alimentos o licuadora, mezclar el yogur, el pepino, el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, la pimienta, el eneldo y el ajo.

Procesar hasta que estén bien mezclados. Pasar a un recipiente, cubrir y refrigerar por lo menos una hora para obtener el mejor sabor.

TIP

Para un sabor delicioso al saltear las cebollas en mantequilla, agregar un poco de miel. Agregar las cebollas cuando la mantequilla con la miel ya estén calientes.

Estofado de Marisco Picante con Tomate y Limón

Una cazuela tipo mexicana repleta de mariscos, pescado blanco, y chiles.



Javier Lastras

Ingredientes: para 4 a 6 personas

2 chiles anchos o chiles guajillo secos

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

4 dientes de ajo, picados

1 cucharadita de pasta de chipotle (ver receta a continuación) o 1 cucharadita de pimentón ahumado

1 cucharadita de comino molido

700 ml de caldo de pollo

250 g de tomates picados, puede ser de una lata

200 g gambas grandes, crudas y peladas

300 g filetes de pescado blanco firme, cortado en trozos de 2 ½ cms

300 g almejas

500g papas (patatas) nuevas pequeñas, cortadas por la mitad y hervidas

El jugo de 2 limones

Preparación:

Tostar los chiles en una sartén caliente durante unos momentos (se hincharán un poco), luego retirar.

Quitar las semillas y los tallos de los chiles usando unos guantes descartables para evitar picazón en las manos. Dejar sumergidos en agua hirviendo durante 15 minutos.

Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio.

Agregar la cebolla y el ajo, sazonar y cocinar durante unos 5 minutos o hasta que se ablanden.

Añadir la pasta de chipotle, los chiles, el comino, el caldo y los tomates.

Sofreír por 5 minutos, luego hacer un puré muy fino en una licuadora.

Verter de nuevo en la cacerola y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Cuando se acerca la hora de comer, añadir los langostinos, filetes de pescado, almejas y patatas.

Colocar una tapa en la parte superior y cocinar por 5 minutos a fuego medio-alto.

Añadir el jugo de limón y servir con rodajas de limón, el aguacate, el cilantro y la cebolla roja.

Pasta de Chiles Chipotles:

Ingredientes:

200 g chiles chipotles

4 cucharadas de adobo

2 cucharadas de aceite de oliva o de maíz

3 dientes de ajo

2 cucharaditas de cilantro en polvo

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una procesadora de alimentos. Batir por un minuto.

Los ingredientes deben quedar mezclados pero no muy cremoso.

Bien tapado se puede guardar durante 3 semanas en el refrigerador.

TIP

Para evitar llorar al cortar la cebolla, colocar las cabezas por unos minutos en el congelador si quieres evitar llorar.

Alternativamente, después de cada corte con un cuchillo, enjuagar la cuchilla con agua con hielo.

Aguacate con Gambas

Esta es una receta popular por ser delicioso y por ser muy fácil. El aguacate combina a la perfección con el sabor de las gambas, especialmente si se presentan con salsa rosa. Es una receta exquisita para una ocasión especial. Se puede servir como aperitivo o como entrante.

Para que la receta salga más económica se puede utilizar gambas congeladas o langostinos.





Ingredientes: para 6 personas

6 aguacates

60 gambas

250g de crema fresca o nata

Salsa rosa o mayonesa al gusto

Sal y pimienta

Preparación:

Cocinar las gambas en agua con un poco de sal. Una vez cocidas, quítales la cabeza dejando solo las colitas. Eliminar las cáscaras.

Cortar los aguacates en por la mitad en sentido longitudinal. Quitar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.

Aplastar la pulpa con un tenedor y mezclar en un bol con la crema fresca y la salsa rosa. Sazonar.

Rellenar los aguacates con su pulpa aromatizada. Colocar los mariscos sobre ellos y conservar en frio hasta el momento de servir.

TIP

Endulzar con miel de agave: El almíbar, o miel de agave es un azúcar con un índice glucémico bajo y origina en la planta de agave, que se cultiva en México. Si te gustan las cosas dulces, intente edulcorar tus cafés, postres y ensaladas de frutas con agave en lugar de azúcar convencional.

POLLO Y AVES

Espirales Mexicanos de Pollo

Un aperitivo muy fácil y apetitoso.





Ingredientes: para 5 docenas

225 g de queso crema

1 taza de pollo cocido cortado en cubitos

120 g de queso rallado

1/4 taza de cilantro fresco picado o 1 cucharadita de cilantro seco

2 cucharadas de chiles jalapeños frescos (o enlatados) cortados en cubitos

2 cucharaditas de comino molido

3 tortillas de harina

Aceite vegetal

Salsa (ver Glosario)

Crema agria (ver receta)

Preparación:

En un bol grande, unir la crema de queso, el pollo, el queso rallado, el cilantro, los chiles jalapeños y el comino.

Untar la mezcla uniformemente sobre las tortillas.

Enrollar cada tortilla con fuerza alrededor de la mezcla de pollo.

Envolver herméticamente en bolsa de envoltorio de plástico y refrigerar por lo menos 2 horas.

Justo antes de servir, cortar cada rollo de tortilla en rebanadas de 2 cms.

Colocarlos en una bandeja para hornear engrasada.

Cocer en el horno a 350º durante 12 a 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Servir caliente con salsa y crema agria.

TIP

Cuando se utiliza chiles en latas se deben enjuagar. Quitar las semillas, los tallos y secar un poco con un trozo de papel de cocina. Luego usar de la misma manera que chiles frescos.

Pollo Adobado a la Lima

Este es un plato popular durante el verano caluroso de México. El adobo de naranja y lima le da un sabor fresco y ayuda a mantener la carne tierna y jugosa durante la cocción.





Paul Robertson

Ingredientes: Para 4 personas

1 pollo cortado en cuartos

1 cucharada de guindilla molida suave

1 cucharada de pimentón

2 cucharaditas de comino molido

El zumo y la cáscara de 1 naranja

El zumo de 3 limas

Una pizca de azúcar

8-10 dientes de ajos majados

1 manojo de cilantro fresco picado grueso y unas ramitas más para adornar

2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen

50 ml de cerveza, tequila o zumo de piña (opcional)

Sal y pimienta

Preparación:

Colocar el pollo en una fuente que no sea metálica. Mezclar los demás ingredientes en un bol y sazonarlos.

Verter el adobo sobre el pollo, teniendo cuidado de que quede enteramente cubierto.

Tapar la fuente y dejar macerar el pollo a temperatura ambiente durante una hora como mínimo o, si puede, 24 horas en el refrigerador.

Precalentar el gratinador del horno a temperatura media. Sacar el pollo del adobo y secar con papel de cocina.

Poner el pollo en una fuente para horno y gratinar entre 20 y 25 minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que la carne esté tierna y, al pincharla por la parte más gruesa, el jugo salga claro.

También se puede asar el pollo en una plancha. Untar el pollo con el adobo de vez en cuando, excepto durante los últimos minutos de cocción.

Adornar el pollo con ramitas de cilantro y servir con cuartos de lima y ensalada de tomate, pimiento verde y cebolleta.

TIP

Es importante nunca abstenerse de comer. Comer es unos de los mayores placeres del mundo. Las dietas son siempre de corto plazo en esencia.

Cambia la forma de comer, come las cosas buenas (y algunas de las malas) y sobre todo saborea todo lo que consumas y encontrarás que eres una persona más feliz y saludable.

Pollo en Chile Color

Una receta sencilla pero muy sabrosa. ¡A probarla!





Charlene-W

Ingredientes:

Un pollo,

3 chiles color (es sinónimo del chile ancho)

3 tomates

1 cebolla chica

2 dientes de ajo

Un poquito de comino

Un poquito de orégano negro

4 rajitas medianas de canela.

Preparación:

Poner el pollo en piezas en una cacerola. Asar el chile, el tomate, la cebolla, y el ajo.

Dorar el comino con el orégano, después moler.

Licuar todos los ingredientes y después de obtener la mezcla, bañar las presas de pollo y agregar las rajitas de canela.

Cocinar tapado sobre fuego medio, hasta que el pollo esté cocido.

Acompañar con arroz blanco.

Alitas de Pollo al Tequila

El tequila hace más tierna la carne y aporta un sabor exquisito a estas sabrosas alitas. Servir con tortillas de maíz, frijoles refritos, salsa y cerveza bien fría.





Isaac Wedin

Ingredientes: para 4 personas

900 g de alitas de pollo

11 dientes de ajo majados

Zumo de 2 limas

Zumo de 1 naranja

2 cucharadas de tequila

1 cucharada de guindilla molida suave

2 cucharaditas de salsa de chipotle envasada, o 2 chipotles secos, rehidratados y triturados (ver TIP)

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharadita de azúcar

¼ cucharadita de pimienta inglesa molida

Una pizca de canela molida

Una pizca de orégano seco

Tomates partidos en dos, asados a la brasa o gratinados, para acompañar (opcional)

Preparación:

Cortar las alitas de pollo en dos trozos, a la altura de la articulación. Ponerlas en una fuente que no sea metálica y añadir los demás ingredientes.

Remover todo para que quede bien untado.

Tapar la fuente y dejar macerar en el refrigerador durante 3 horas como mínimo, o hasta el día siguiente.

Precalentar la barbacoa.

Asar las alitas, dándoles la vuelta de vez en cuando, de 15 a 20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes y el jugo salga claro al pincharlas.

Se pueden servir acompañadas de tomates asados.

TIP

Para rehidratar los chipotles, ponerlos en un cazo y cubrirlos con agua. Llevar a ebullición, con cuidado de que los vahos no te lleguen al rostro. Cocer durante 5 minutos y reservar hasta que se hayan ablandado. Sacar el agua y desechar las semillas y los rabillos.

Cazuela al Estilo Mexicano

Este plato es rápido y fácil. Lo que sobra se puede congelar para otra oportunidad.





Kelly

Ingredientes: para 8 porciones

900 g de pavo molido

1 cebolla mediana, picada

1 lata o 420 g de tomates cortados en cubitos, sin escurrir

1 sobre de condimento para tacos (ver receta)

7 tortillas de harina (25 cms aproximadamente)

2 huevos

1 1/3 tazas de requesón o ricotta

1 1/2 taza (170 g) de queso Cheddar rallado

Tomates frescos picados, lechuga picada y crema agria, opcional

Preparación:

En una sartén grande, cocinar el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne ya no es de color rosa. Luego escurrir.

Agregar los tomates y sazonar con el condimento para tacos.

Cocinar y revolver hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.

Colocar cuatro tortillas, ligeramente superpuestas, en la parte inferior y los costados de un molde engrasado para hornear – aproximadamente 30 x 25 cms.

Cubrir con la mezcla de carne y el resto de las tortillas.

Mezclar los huevos, el requesón y ¾ taza de queso Cheddar y luego verter sobre las tortillas.

Cubrir y hornear a 350 º durante 45-55 minutos o hasta que un cuchillo insertado cerca del centro, salga limpio.

Espolvorear con el resto del queso.

Servir con tomate, lechuga y crema si se desea.

TIP

Para que las especias no pierdan su sabor, guardarlos en un lugar fresco y oscuro, no arriba de la cocina. La humedad, la luz y el calor hace que las hierbas y las especias pierdan su sabor. Se deben guardar en recipientes individuales y bien tapados.

Pollo A la Crema

Una receta, no sólo fácil sino para anotar como 'favorito'.





Memphis CVB

Ingredientes: para 2 personas

1 pechuga de pollo

3 rodajas de cebolla morada

1 ajo

1 chile dulce

1 cebolla blanca

2 a 3 chiles morrones verdes

1 lata de elote (maíz)

2 latas o cartones de media crema (crema para cocción que no necesita refrigeración)

2 cubos de caldo de pollo

1 cucharada de mantequilla

Sal al gusto

Preparación:

Para cocer la pechuga agregar la cebolla morada, el ajo y el chile dulce. Agregar sal al gusto.

Ya cocida, dejar enfriar y desmenuzar. Guardar un poco de caldo.

Cortar en rodajas la cebolla blanca. Cortar el chile en tiritas.

Colocar la mantequilla en una sartén grande. Agregar la cebolla y chile y sofreír a fuego lento.

Posteriormente incorporar la carne desmenuzada.

Colocar el elote, sazonar y cocinar unos 10 minutos.

Luego agregar los cubos de caldo de pollo hasta que se disuelvan, y media taza de agua.

Dejar hervir por 5 minutos e incorporar la media crema.

Cocinar unos 5 minutos más y listo para servir. Se puede acompañar con totopos.

TIP

Carne desmenuzada: Cuando la carne de ternera, de pollo o la carne de cerdo haya sido cocinado hasta estar tierno, entonces está lista para ser desmenuzada. Quitar de la cacerola. Tomar dos tenedores y con ellos comenzar a rasgar la carne en trozos pequeños. Se puede usar en tacos, enchiladas o cualquier receta que use carne desmenuzada.

Pollo Estofado con Ciruelas y Verduras

Esta receta de comida Mexicana viene del estado de Chiapas, al sur de México. Este estofado tiene como particularidad que el pollo se adoba previamente con hortalizas y especias tomando un sabor dulzón, propio de la cocina de Chiapas. Se cocina a fuego suave rociando con caldo de pollo y vino blanco y se completa finalmente con verduras y ciruelas.



MSCHLANGEN

Ingredientes: para 4 personas

½ cebolla blanca

3 dientes de ajo

1 cucharadita de canela en polvo

1 pollo

Sal al gusto

Las verduras:

1 zanahoria grande o 2 pequeñas

1 zucchini mediano

4 papas (patatas) medianos

1 litro de agua para hervir la verdura

2 cucharadas de sal

3 cucharadas aceite vegetal

1 hoja laurel

1 ramita de tomillo o 1 cucharadita de tomillo en polvo

½ litro caldo de pollo

350 ml vino blanco seco

8 ciruelas sin semillas

1 cucharada harina de maíz o almidón

3 cucharadas de agua

Preparación del adobo:

Rallar la cebolla blanca bien fina y picar los dientes de ajo en un mortero hasta conseguir una pasta.

Mezclar en un bol el ajo con la cebolla, la canela en polvo y sal a gusto. Reservar.

Trocear el pollo en cuartos y dividir cada trozo en dos para obtener 8 porciones semejantes.

Untar cada trozo de pollo con la pasta de ajo, cebolla y canela. Reserva durante un par de horas para que absorba el adobo.

Pelar la zanahoria en rodajas de ½ cm aproximadamente.

Trocear el zucchini sin pelarla en láminas del mismo grosor que la zanahoria.

Pelar las papas, pero dejar enteras. Si son muy grandes, usar sólo 2 y cortar por la mitad.

Poner a cocer el zucchini en una olla con 1 litro de agua salada hirviendo durante unos 5 minutos. Retirar con una espumadera y sumergir en agua fría para detener la cocción. Reserva hasta utilizar.

Poner a cocer las zanahorias con 1 litro de agua salada. Hervir 10 minutos y detener su cocción sumergiéndolas en un bol con agua fría. Reservar.

Llevar a ebullición las papas en agua salada y hervir durante 20 minutos. Dejar que se enfríen, sin sumergir en agua fría (aún están crudas y continuarán la cocción durante unos minutos). Reservar.

Cambiar el agua de cada cocción. Si quieres mantener el color y el sabor original de cada verdura (zucchini, zanahorias y papas), conviene descartar el agua de ebullición de cada una de ellas y sustituirla por otra limpia para una nueva verdura.

Cuando las papas estén frías, cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor y reservar.

El estofado:

Calentar el aceite y la mantequilla en una cazuela.

Freír el pollo adobado a fuego medio alto hasta que tome un color dorado, pero sin que se queme por ningún lado.

Añadir a la cazuela la hoja de laurel y la ramita de tomillo (o 1 cucharadita de tomillo en polvo).

Verter ½ litro de caldo de pollo y cocinar todo a fuego suave durante 30 minutos.

Incorporar a su vez 350 ml de vino blanco seco y dejar reducir a la mitad.

Añadir las verduras pre-cocidas que estaban en reserva y las ciruelas. Cocer 10 minutos más.

El acabado:

Disolver la harina de maíz o el almidón en 3 cucharadas de agua.

Verterlas al estofado y revolver con cuidado para que el estofado espese de forma homogénea.

Cocinar durante 2 minutos antes de apagar el fuego.

Servir.

TIP

La combinación entre el queso y el chile es una de las más gratas que puedan encontrar los paladares poco acostumbrados al intenso picor de la mayoría de los chiles. La grasa del queso forma una película en torno a la lengua.

Mole Verde de Zacatecas con Pollo

Esta receta es más ligera y más simple que las de Puebla y Oaxaca que llevan nueces. Esta versión de Zacatecas se hace con tomatillos frescos, cilantro, jalapeños y ajo.



Todd Coleman

Ingredientes:

Para el pollo:

1 kilo 400 g - 1 kilo 800 g pollo entero, cortado en 8 piezas

½ taza tallos de cilantro picado

2 cucharadas sal

1 cucharadita granos de pimienta negra enteros

2 dientes de ajo, picados

1 cebolla amarilla grande, picada

1 hoja de laurel

Para el mole:

230 g de tomatillos, pelados y picados

2 jalapeños, sin tallo y picadas

½ taza de hojas de cilantro

2 cucharadas sal y más a gusto

2 dientes de ajo, picados

2 tortillas de harina, tostadas

3 cucharadas aceite de canola

Preparación:

Cocinar el pollo. Colocar el pollo, el cilantro, la sal, la pimienta, el ajo, la cebolla, el laurel, y 12 tazas de agua en una cacerola y llevar a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar, cubierto y revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté tierno, aproximadamente 30 minutos.

Retirar el pollo de la sartén y colar el líquido por un colador fino. Reservar 4 tazas y guardar el líquido restante para otro uso. Poner el pollo y el líquido a un lado.

Poner los tomatillos a calentar con los jalapeños en una cacerola a fuego medio y cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que oscurece y se espesa, aproximadamente10 minutos.

Transferir a una licuadora con el cilantro, la sal, el ajo, las tortillas, y 1 taza del líquido reservado de la cocción. Hacer un puré.

Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Agregar la salsa de tomatillos y freír, revolviendo constantemente, hasta que se espese formando una pasta, unos 5 minutos.

Agregar el líquido de cocción restante y batir llevando a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar, revolviendo, hasta que se haya reducido y espesado, unos 30 minutos.

Añadir los trozos de pollo y cocinar hasta que esté caliente, a unos 10 minutos. Servir con arroz y tortillas.

TIP

Cuando doras la carne, debes secar la superficie con una toalla de papel para que la carne no libere humedad cuando lo metes en el aceite caliente. Demasiada humedad hace la carne se cocine al vapor en lugar de tostar, y así se pierde esa suculenta corteza dorada.

Pollo Plaza de Morelia

La carne predominante en la dieta de los pobladores precolombinos no era el pollo, sino el pavo (guajolote). Sin embargo, el pollo ha ido ganando terreno hasta situarse entre los productos más habituales de la gastronomía.



Ingredientes: para 6 personas

1 pollo de aproximadamente 750 g

12 tortillas de maíz

150 g de queso fresco desmenuzado

3 papas (patatas, cortadas en dados)

3 zanahorias grandes, cortadas en dados

3 chiles poblanos secos

5 chiles guajillo

1 ½ cebollas

6 dientes de ajo

1 cucharada de mantequilla

2 ramitas de perejil

Aceite de oliva

Sal

Preparación:

Cortar el pollo en trozos y cocinarlo en un litro de agua, con una cebolla, dos dientes de ajo y el perejil.

Escurrir cuando esté tierno y reservar el caldo.

Cocinar mientras tanto las papas y las zanahorias en otra cacerola con agua y sal.

Limpiar los chiles, asarlos en una sartén e introducirlos en agua hirviendo durante 20 minutos.

Asar cuatro dientes de ajo y media cebolla, añadir media taza del caldo del pollo y triturar con los chiles.

Derretir una cucharada de mantequilla en una sartén. Saltear a fuego vivo durante 2 minutos, agregar una taza y media del caldo del pollo y mantener a fuego medio otros 5 minutos, sin que se espese demasiado.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén. Pasar cada tortilla por la salsa, y freír ligeramente. Espolvorearla con un poco de queso fresco, enrollarla y disponerla en una fuente.

Rehogar el pollo, las zanahorias y las papas en el mismo aceite, a fuego fuerte hasta que se doren.

Para servir, cubrir el centro de cada plato con un lecho de tiras de lechuga. Colocar dos enchiladas y una trozo de pollo encima de la lechuga y poner las verduras a un lado.

Salpicar con los aros de cebolla y el queso fresco.

TIP

El picor de los chiles: Lo que distingue a los chiles de las demás verduras es la capsaicina, una sustancia que, aunque inodora, incolora e insípida, resulta ser un poderosísimo irritante debido a ciertas glándulas situadas en el punto de unión entre la bolsa de las semillas y las paredes del fruto. Para suavizar el picor del chile, se debe eliminar la parte del fruto que está en contacto con las semillas.

Pollo con Hierbabuena

En esta receta se pueden sustituir las naranjas de guarnición por unas papas al vapor o por arroz blanco salteado. De este modo conseguirá un plato más consistente.



Eric Chan

Ingredientes: para 6 porciones

1 pollo y medio

1 vaso jugo de naranja

1 cucharada de cáscara de naranja rallada

4 ramitas hojas de hierbabuena o menta

4 cucharadas azúcar

5 cucharadas vinagre blanco

Aceite para freír

2 naranjas

Sal y pimienta a gusto

Caldo de verdura si es necesario

Preparación:

Picar la menta o hierbabuena finamente y mezclar con el jugo de naranja, el azúcar y la cáscara de naranja rallada.

Dejar reposar esta mezcla durante media hora.

Mientras tanto, cortar el pollo en trozos no muy grandes (a octavos).

Lavar y secar bien los trozos.

Salpimentar el pollo a gusto y freír en abundante aceite hasta que la piel esté dorada y crujiente.

Retirar de la sartén y escurrir el exceso de grasa sobre papel de cocina.

Poner a hervir el vinagre en una cazuela y dejar reducir ligeramente.

Añadir el pollo y cocinar a fuego suave hasta que esté tierno, aproximadamente unos 40 minutos.

Si el jugo reduce demasiado, añadir un poco de caldo de verdura o agua, teniendo en cuenta que la salsa debe quedar con una consistencia semejante a la miel.

Pelar las dos naranjas y cortarlas en rodajas gruesas.

Servir estas naranjas junto al pollo, como guarnición.

TIP

Para reducir el picante de una salsa: abrir los chiles y quitarles las semillas y venas.

Otra manera es agregar rebanadas de zanahoria. Esto le ayuda mucho a las salsas de habanero, donde la dulzura de las zanahorias ayuda a que salga el verdadero sabor afrutado del chile.

POSTRES

Cazuela de Piña

Una receta muy sencilla y además, deliciosa.





Ingredientes: rinde 4 porciones

1 piña (ananá) mediana madura

2 manzanas

2 cucharadas de pasas de uva

250 gr. de azúcar morena o piloncillo

1 taza de zumo de naranja

Preparación:

Pelar la piña y cortar en rodajas. Reservar el jugo.

Pelar las manzanas, y quitarles el centro. Cortar en rodajas.

Colocarlas junto con las pasas en una cazuela junto con el azúcar morena.

Bañar con el zumo de la piña y naranja. Dejar a fuego lento durante media hora.

Servir frío.

Capirotada

La capirotada se prepara con bolillo, un tipo de pancito blanco, o con pan de baguette del día anterior. Originariamente se trataba de una sopa espesa preparada con pan y verduras (ajo, cebolla, tomate) En la cuaresma, se preparaba una capirotada dulce, que adquiría formas diferentes en cada zona del país. Esta receta procede de los estados del norte.





Joel Kramer

Ingredientes: para 6 personas

20 o 25 rebanadas de pan viejo

10 tortillas de maíz tostadas

250 g de queso rallado

185 g de nueces picadas

180 g de azúcar morena

¾ litro de agua

¼ litro de leche

1 rama de canela

3 clavos de olor

155 g de mantequilla

100 g pasas de uva (opcional)

Preparación:

Para realizar el almíbar disolver a fuego lento el azúcar morena y luego agregar el agua, la canela y los clavos de olor.

Hervir sin dejar de revolver, hasta conseguir la consistencia de un almíbar ligero.

Retirar del fuego. Agregar la leche y mezclar con un batidor.

Tostar el pan y untarlo con la mantequilla.

Forrar el fondo y los costados de una fuente para horno con las tortillas.

Mojar las rebanadas de pan con el almíbar y colocar una capa de pan sobre el fondo de la fuente.

Espolvorear con queso rallado, pasas y nueces.

Repetir el proceso hasta agotar los ingredientes.

Extender el almíbar restante sobre la capirotada, cubrir con papel de aluminio y hornear durante 20 minutos a unos 200º C.

Es necesario destapar la fuente de vez en cuando para alisar con una espátula la superficie de la capirotada.

Bajar el horno a 150º C y prolongar la cocción otros 30 minutos. Se sirve tibia.

Una variación:

Cubrir la capirotada con merengue y hornear a unos 250º C, hasta que se dore. Bastarán sólo unos 6 o 7 minutos.

TIP

Para mejorar el sabor al preparar las tortas o pan, agrega las especias en polvo en el momento de batir la mantequilla con el azúcar, en lugar de agregarlos junto con los otros ingredientes secos. La grasa de la mantequilla ayuda a esparcir los sabores de las especias y da un sabor más intenso.

Budín de Elote

Prueba este delicioso postre hecho de elote (maíz) – un sabor diferente. Y no es nada complicado.





Raul Ramirez

Ingredientes: para 4 personas

3 elotes (mazorca de maíz) desgranados crudos

1 lata de leche condensada

200 g queso crema

5 huevos

90 gramos de mantequilla derretida

1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

Poner en la licuadora los elotes con los 5 huevos para que se muelan bien hasta formar una crema.

Luego agregar todos los demás ingredientes.

Engrasar un molde para horno con bastante mantequilla.

Precalentar el horno a 200° C.

Meter el molde al horno y hornear durante 25 a 30 minutos.

Flan Cremoso de Caramelo

No dejes de probar este delicioso flan cremoso. ¡Ojo! llena enseguida.



nichole

Ingredientes: para 8-10 porciones

3/4 taza de azúcar

225 g de queso crema, suavizado

5 huevos

400 g de leche condensada

340 g de leche evaporada

1 cucharadita de extracto de vainilla

Agua hirviendo

Preparación:

En una cacerola, calentar el azúcar a fuego medio-bajo.

Revolver hasta que se haya derretido y esté dorado, unos 15 minutos.

Verter rápidamente en un molde de hornear o fuente para soufflé con capacidad para 2 litros, sin engrasar.

Dejar reposar durante 10 minutos.

En un bol, batir el queso crema hasta que esté suave.

Batir los huevos, de uno en uno, hasta que se mezclen bien.

Agregar los ingredientes restantes y mezclar bien. Verter sobre el azúcar caramelizado.

Colocar la fuente dentro de un molde para hornear grande de tamaño mayor. Verter agua hirviendo en el molde más grande hasta una profundidad de 2 cms.

Hornear a 350° durante 50 a 60 minutos o hasta que el centro esté cuajado. La mezcla se menea, algo como la gelatina.

Retirar la fuente del molde y colocar sobre una rejilla y dejar enfriar durante 1 hora.

Refrigerar durante la noche.

Para desmoldar, pasar un cuchillo alrededor de los bordes y se invierte sobre un plato de servir.

Cortar en trozos o servir en platos de postre.

Echar la salsa de caramelo sobre cada porción.

TIP

Para batir las claras de huevo y que tengan más cuerpo, agregar un poquito de azúcar o una pizca de sal hacia el final del batido – cuando las claras ya se forman en picos.

Burrito de Manzana con Canela

Un burrito dulce de manzanas horneado con jugo de fruto y especias. Una receta fácil y apetecible para todos. Experimenta tú mismo con diferentes rellenos. La manzana se puede sustituir por peras. Tal vez quieras sustituir las tortillas por panqueques. ¡Y todo listo en 45 minutos!



Peter Cassidy

Ingredientes: para 4 personas

4 tortillas de harina

2 grandes manzanas verdes

½ taza de jugo de naranja

1 cucharada de jugo de limón o de lima

¼ cucharadita de canela

½ taza de nueces picadas

2 cucharadas de agua fría

½ cucharadita de clavo molido

⅓ taza de azúcar morena

1 cucharada de fécula de maíz

1 cucharada de mantequilla derretida

Azúcar para espolvorear

Preparación:

Pelar, descarozar las manzanas, y cortar en cuatro. Luego cortar los cuartos en rodajas finas en sentido transversal.

Mezclar el jugo de naranja y de limón (o lima) con las manzanas en una cacerola mediana. Cubrir parcialmente la cacerola y llevar a ebullición.

Bajar el fuego y cocinar la fruta a fuego lento durante 5 minutos.

Agregar la canela, el clavo de olor y el azúcar moreno y mantener la cocción de la mezcla sin tapar durante 2 o 3 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Mezclar la fécula de maíz con el agua en un bol pequeño y verter éste en la mezcla de manzana.

Llevar de nuevo a ebullición, revolviendo todo el tiempo. Cocinar durante 1 minuto y luego retirar del fuego. Agregar las nueces mientras sigues revolviendo.

Transferir la mezcla a un bol y dejar enfriar.

Cubrir una bandeja para hornear con papel de aluminio ligeramente engrasada.

Trabajar con 1 tortilla a la vez, poner la cuarta parte de la fruta en el centro de la tortilla, dejando un borde de 2 cms en los extremos.

Doblar los extremos sobre el relleno, y luego doblar uno de los lados para cerrarlo.

Usando una brocha de pastelería sumergido en agua, humedecer el otro borde de la tortilla.

Seguir doblándolo hasta que queda sobre la parte humedecida. La apertura debe quedar hacia abajo en la bandeja para hornear. Repetir el procedimiento para las otras tortillas.

Con un pincel, pasar la mantequilla derretida sobre cada uno y espolvorear con azúcar.

Hornear durante 20 a 25 minutos hasta que las tortillas estén doradas.

Dejar enfriar unos 20 minutos y luego cortar diagonalmente por la mitad para servir.

Servir con crema fresca y una ramita de menta o helado, o dulce de leche.

TIP

Si la receta requiere azúcar impalpable (azúcar glas) y encuentras que no tienes, puedes conseguirlo fácilmente moliendo unas cucharadas de azúcar normal en un molinillo.

Postre de Bananas con Miel y Avellanas

Un postre sano y sabroso de frutas con miel y el toque crujiente de las avellanas. ¡Listo en 25 minutos!





Ingredientes: para 6 personas

6 bananas (plátanos)

¼ de taza de miel

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de mantequilla derretida

120 g avellanas picadas

Preparación:

Precalentar el horno a 325º F.

Pelar las bananas y cortar cada uno en 3 trozos.

Poner en una fuente para hornear poco profunda.

Revolver la miel con el jugo de limón y la mantequilla derretida y pasar esta mezcla sobre los trozos de plátano con un pincel.

Hornear durante 15 minutos, dando vuelta un par de veces.

Al retirar del horno, espolvorear las avellanas sobre los plátanos y servir caliente.

Se pueden servir en un plato con palillos de dientes o en cuencos individuales con cucharas.

TIP

Al hornear, es importante precalentar el horno unos 10 a 15 minutos antes de comenzar a hornear.

DULCES TÍPICOS DE PUEBLA

Mazapanes



Razi Marysol Machay

Ingredientes: rinde 20 cuadraditos

4 tazas de cacahuate pelado y tostado (el cacahuate se puede comprar con cáscara y pelarlo. Puede tostarlo en una sartén hasta que tome un color café dorado pero cuidando que no se queme ya que así sabrá amargo)

4 cucharadas de agua

4 tazas de azúcar glas (puede moler azúcar en la licuadora hasta que quede pulverizada)

Preparación:

Moler finamente el cacahuate en una licuadora, picadora o procesadora hasta obtener una pasta.

Agregar el azúcar al cacahuate y seguir moliendo hasta formar una pasta cremosa y compacta.

Verter la pasta sobre la mesa y amasar un poco, apretando la masa. No hace falta ningún líquido porque el cacahuate posee mucho aceite.

Tomar una pequeña parte de la masa y hacer una bola aplastando la bola con las manos y luego aplastarla entre las manos para darle la forma de una galleta pequeña.

Otro método sería comprimir la pasta dentro de un molde para galletas apretando bien para que tome la forma de la galleta y luego desmoldar con cuidado.

Envolver el dulce de mazapán con papel celofán o papel engrasado.

TIP

Para hacer caramelo y que tengas menos trabajo a la hora de limpiar la cacerola, utilizar una cacerola antiadherente.

Alegrías

Son dulces hechos a base de amaranto y piloncillo y popular entre los niños con un vaso de leche de soja bien fría. El amaranto, contiene un alto valor alimenticio, ya que contiene proteínas, calcio y hierro, llegando a prevenir el debilitamiento de los huesos. El amaranto tostado se vende in tiendas naturistas y muchos supermercados como cereal de amaranto.





Julio R. Flores Andrade

Ingredientes: rinde unos 30 cuadraditos

1 ½ tazas de amaranto tostado

1/2 kilo de piloncillo o azúcar morena

1/4 litro de agua.

El jugo de 1 limón o unas gotas de anís

Nueces picadas al gusto

Preparación:

Pone a hervir el piloncillo en el agua. Una vez que esté hirviendo, agregar el jugo del limón y dejar hervir por 10 minutos más.

Para saber si está en su punto se deja caer una gota de este almíbar en un vaso de agua, debe hacer una bolita en el fondo, (245° F en un termómetro para dulces).

Cuando esto ocurra, mover unos minutos más y luego retirar del fuego.

Pasar el almíbar, con mucho cuidado, a un recipiente grande y agregar el amaranto y las nueces. Mezclar bien.

Luego colocar la mezcla en una un plato grande o en una tabla de madera. Presionar con un rodillo mojado o una botella hasta llegar a un espesor uniforme de 1 cm.

Cortar en tiras del tamaño de un dedo o en cuadraditos con un cuchillo, mojándolo cada vez que se hace un corte. Cortar rápidamente. Dejar enfriar.

Para guardar, envolver en papel celofán y guardar en un contenedor hermético de metal por hasta un mes.

TIP

Para evitar que la cobertura sobre la torta se cristalice, agregar un poco de sal a la cobertura.

Muéganos

Dulce típico de harina de trigo cubierto de caramelo. Pequeñas almohaditas de harina de trigo fritas en aceite vegetal cubiertas de caramelo de azúcar y piloncillo. Su consistencia es crujiente y con un ligero sabor a canela.





Fotoy Mensaje

Ingredientes: rinde 36 porciones

50 g de piloncillo o azúcar morena

1 kilo de harina

1 huevo

1 cucharadita de sal

400 ml de aceite vegetal

¼ de litro de agua

Para el almíbar:

½ kilo de piloncillo o azúcar morena

1 ¼ litros de agua

1 rama de canela

Preparación:

Triturar el piloncillo.

Disolverlo en el agua y mezclarlo con la harina, el huevo y una cucharadita de sal.

Amasar hasta lograr una pasta consistente. Extenderla con un rodillo, hasta dejarla muy delgada.

Cortar cuadritos de 1,5 centímetros por lado. Freírlos en el aceite y dejarlos enfriar.

Bañarlos con el almíbar de piloncillo, preparado con anticipación.

Dejar hervir el piloncillo restante y la canela en una cacerola con agua hasta tomar consistencia de almíbar espeso.

Los cuadritos se van pegando con el almíbar, de cinco en cinco, para formar los muéganos, que se dejan secar sobre la tabla.

TIP

Para evitar que las galletas se rompan, no quitar de la bandeja antes que se hayan enfriado un poco. Quitar cuando estén suficientemente firmes para que no se rompan. No dejar que se enfríen en la bandeja porque allí se siguen cocinando.

Camotes

Es un dulce típico poblano hecho a base de camote que es una papa dulce.





Galy

Ingredientes: hace 36 porciones

1 kilo de camote

1 kilo de azúcar

1/2 litro de agua

5 gotas de esencia de naranja o limón

1 pizca de colorante vegetal, verde o naranja.

Preparación:

Poner a cocer los camotes en agua. Una vez cocidos pelar y machucar con un tenedor hasta formar una masa.

Disolver el azúcar en 1/2 taza de agua y poner a fuego lento hasta lograr un almíbar. Cuando el almíbar esté listo mezclar con el puré de camote.

Poner a fuego medio la mezcla, revolviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que la masa quede ligeramente pegajosa.

Dejar enfriar un poco y luego agregar la esencia y el colorante, revolviendo muy bien.

Extender la pasta sobre una superficie plana y dejar enfriar.

Con la mano se forman los camotitos y después se azucaran.

Se dejan secar muy bien y enseguida se envuelven en papel encerado y se guardan en un lugar fresco.

REPOSTERÍA

Sopaipillas con Salsa de Chocolate

Unas tortitas fritas con un toque diferente.



Tatiana Gutiérrez-Bunster

Ingredientes:

Para la salsa:

1/2 taza de azúcar morena
Una pizca de sal
1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
3 cucharadas de mantequilla sin sal
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Para las sopaipillas:

Aceite vegetal, para freír
4 tortillas de harina de unas 25 cms, cortadas en trozos o tiras
Azúcar granulada, para la cobertura

Preparación:

La salsa:

Poner a hervir 1/4 taza de agua junto con el azúcar moreno y la sal, en una olla pequeña, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva.

Agregar el cacao en polvo y batir hasta que quede suave.

Retirar del fuego y agregar la mantequilla y la vainilla. (Se puede refrigerar la salsa hasta 3 días. Cubrir primero. Recalentar antes de servir.)

Las sopaipillas:

Calentar 1 cm de aceite vegetal en una sartén grande y profunda hasta que esté muy caliente.

Freír las tortillas - se pueden freír varias al mismo tiempo - dándoles vuelta una vez, hasta que tengan burbujas y estén doradas por ambos lados, 1 a 2 minutos.

Transferir a una servilleta de papel y espolvorear generosamente ambos lados con azúcar granulada.

Rociar con la salsa de chocolate.

TIP

Para que cualquier torta de chocolate sea más esponjoso y más sabrosa- sea casera o ya listo en caja – agregar a la mezcla una cucharada de vinagre blanco destilado. Luego hornear como de costumbre.

Pastel de Tres Leches

En México se llama pastel a este bizcochuelo o torta impregnada de un almíbar hecha de leche evaporada, leche condensada y crema fresca. Aunque no tiene sus orígenes en la tradición mexicana, su popularidad ha crecido tanto en diversos países que es asociada con la cocina mexicana. Es una receta fácil (llevará una hora en total) y tan rica que es el favorito de muchos.





Claudia_midori

Ingredientes para el pastel: rinde 12 porciones

1 1/2 tazas de harina para repostería

1 pizca de sal

1 cucharadita de polvo de hornear

1 taza de azúcar

1 cucharadita de extracto de vainilla

5 huevos grandes

1/3 taza de aceite

1/2 taza de leche entera

Preparación:

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.

En un recipiente aparte, mezclar el aceite, el azúcar y el extracto de vainilla. Añadir los huevos a la mezcla de azúcar de uno en uno hasta que estén bien combinados.

Agregar la leche, y luego añadir de a poco la mezcla de harina.

Verter la mezcla en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y hornear a 325º durante 30-40 minutos o hasta que se sienta firme y un palillo insertado salga limpio.

Dejar enfriar la torta (pastel) hasta que esté a temperatura de ambiente.

Darle la vuelta sobre un plato con bordes elevados. Pinchar con un tenedor unas 20 a 30 veces. Dejar que se enfríe en el refrigerador durante 30 minutos.

Para el almíbar de leche:

1/2 taza de leche evaporada

1/2 taza de leche condensada

1/2 taza de crema de leche

1 cucharada de ron o brandy (opcional)

Batir las tres leches juntas y el ron o coñac (si lo deseas utilizar).

Lentamente verter el líquido sobre la torta enfriada de modo que quede impregnada de las leches.

Refrigera durante 1 hora. De vez en cuando, echar sobe la torta el almíbar que cae a los costados. El sabor y la textura son mucho mejor si se deja durante toda la noche y se consume al día siguiente, ya que ha tenido tiempo de absorber todo el líquido. Servir frío.

Para la cobertura:

3/4 taza de crema de leche

1 cucharadita de vainilla

1 cucharada de azúcar

En un bol frío, agregar la crema de leche, la vainilla y el azúcar. Batir a velocidad alta hasta que se formen picos. Extender una capa fina sobre la torta.

Espolvorear con una pizca de canela o decorar con bayas frescas.

Tortillas Dulces

Una opción dulce a las tortillas tradicionales. Una receta fácil y popular con los niños.



Ingredientes: para 32 galletitas

4 tortillas de harina de aproximadamente 15 cms

1/2 taza de pepitas de chocolate semidulce

3/4 cucharadita de mantequilla

1/4 taza azúcar glas o azúcar impalpable

1/4 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

Cortar cada tortilla en ocho trozos y luego colocar en horno sin engrasar.

Hornear a 400 º durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Mientras tanto, en un horno de microondas, derretir el chocolate y la mantequilla.

Revolver hasta que esté suave, mantener caliente.

En una bolsa grande de plástico con cierre, mezcle el azúcar glas y canela.

Añadir unos trozos de tortilla a la vez, agitar para cubrir.

Colocar sobre una bandeja forrada con papel engrasado.

Rociar con el chocolate derretido.

Refrigerar hasta servir.

Galletas Mexicanas de Chocolate

Unas riquísimas galletas mexicanas de chocolate con un toque picante - a lo tradicionalmente mexicana. Claro, si prefiere sin el picante solo tienes que omitir el chile en polvo.



Zlatko Unger

Ingredientes: rinde 30 galletas aproximadamente

2 1/4 tazas de harina

1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar

2 cucharaditas de cremor tártaro

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal gruesa

250 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

1 3/4 tazas de azúcar

2 huevos grandes

2 cucharaditas de canela

1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional)

Preparación:

Precalentar el horno a 400 grados.

En un bol mediano, cernir la harina, el cacao en polvo, el cremor tártaro, el bicarbonato y la sal.

En un bol grande, usando una batidora eléctrica, batir la mantequilla y 1 1/2 tazas de azúcar a velocidad media hasta que esté suave y esponjoso, alrededor de 2 minutos.

Raspar los lados del bol.

Agregar los huevos y batir para unir.

Con la batidora a baja velocidad, añadir poco a poco la mezcla de harina y batir hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

En un bol pequeño, mezclar 1/4 taza de azúcar, la canela y el chile en polvo (si se utiliza).

Usando cucharadas colmadas, formar bolas de masa y rodar en la mezcla de canela y azúcar.

Colocarlos sobre la bandeja de hornear a unos 5 cms de distancia de cada uno.

Hornear hasta que las galletas estén cocinados en el centro y comienzan a agrietarse - unos 10 minutos.

Dejar enfriar las galletas.

Se puede conservar en un recipiente hermético hasta una semana.

TIP

La planta de cacao tiene su origen en México. Es mejor, y más saludable, comer chocolate que contiene más cacao y menos azúcar y así te disminuirán los antojos por azúcar. Trata de cambiar de a poco tu gusto por el chocolate con leche (que puede contener tan sólo 24% de cacao) e intenta comer más del chocolate oscuro para acabar finalmente eligiendo el chocolate negro que contiene más cacao que los demás y es el que más nutrición tiene. Además, el sabor intenso del chocolate negro te ayudará a comer menos chocolate.

Palomitas de Maíz de Chocolate al Sabor Mexicano

¡El secreto está en los condimentos!





Ingredientes: para 2 personas

3 tazas de palomitas de maíz

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharada de cacao en polvo

2 cucharaditas de azúcar en polvo

1/8 cucharadita de canela

1/8 cucharadita de sal

Preparación:

En un bol echar el cacao, el azúcar, la canela y la sal. Mezclar.

Rociar las palomitas con el aceite o rociar con aceite en forma de spray. (Los ingredientes secos se adhieren a las palomitas por el aceite).

Espolvorear los ingredientes secos sobre las palomitas de modo que todos queden bien cubiertos. ¡Así de fácil!

Otra manera de lograr que estén cubiertos de manera uniforme es colocar todos los ingredientes (después de cubrir con aceite) en una bolsa de plástico y agitar bien.

SALSAS

Crema Agria

La crema agria se utiliza en muchas recetas. Puedes utilizar la siguiente receta fácil para salir de un apuro. El sabor es el mismo que la crema agria comprada.

Ingredientes: hace 1 taza

1/4 taza de leche

3/4 cucharadita de vinagre blanco

1 taza crema fresca espesa

Preparación:

Mezclar la leche y el vinagre y dejar reposar por 10 minutos.

Echar la crema espesa en un jarrón de vidrio.

Agregar la mezcla de leche y dejar reposar a temperatura de ambiente durante 24 horas.

Enfriar antes de usar.

TIP

Para conseguir que los aderezos cremosos sean más saludables, sustituir la mitad de la mayonesa por yogur estilo griego.

Salsa de Chipotle – I

Esta salsa cremosa es muy fácil de hacer y es deliciosa. El sabor ahumado de los chiles le da a esta salsa un sabor especial. No querrás dejar de usarla ya que sirve para acompañar una gran variedad de platos– con burritos junto con arroz y frijoles, o con hamburguesas o pollo.





Beck

Ingredientes: Para hacer una taza de salsa

20 chiles chipotle

1 /2 cebolla grande picada en trozos grandes

1/2 cabeza de ajo

1 ½ cucharadas de orégano, tomillo y hojas de laurel

1 /2 cucharadita de semillas de comino tostadas

50 ml de vinagre de vino blanco

1 cucharada de azúcar negra

½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Desechar los tallos de los chiles y quitar las semillas.

Lavar los chiles con agua fría. Ponerlos en una cacerola con suficiente agua para taparlos y cuando hierva, bajar a fuego lento, cocinando por 30 minutos.

Colar los chiles pero no desechar el agua.

En la licuadora, hacer un puré con la cebolla, el ajo, el comino, los chiles y un poco del agua de cocción.

En una cacerola de fondo grueso, calentar el aceite, agregar la pasta de chiles y freír.

Agregar el vinagre, el resto del agua, la sal y el azúcar. Cuando hierve, cocinar a fuego mínimo durante 15 minutos.

Pasar por la licuadora una vez más y hacer una crema. La salsa debe quedar espesa pero no tiesa.

La salsa puede hacerse con antelación ya que se puede guardar por meses en el refrigerador.

Primero, dejar enfriar, luego tapar y guardar en el refrigerador. Volver a calentar antes de servir.

TIP

Para que tu salsa tenga más cuerpo y sea más cremosa: justo antes de colar la pasta, saca un ¼ o 1/3 de taza del agua de cocción y añadirlo a la salsa de tu elección. Esto ayuda a que se amalgame la salsa, pues el almidón en el agua añade cuerpo y una especie de cremosidad. Este truco hace toda la diferencia.

Salsa de Chipotle – II

Hay infinidad de variaciones de las salsas. Esta es una de ellas. Suele suceder que no se hace nunca de la misma manera.





Ingredientes: rinde 1 taza

1/2 taza de yogur natural

2 cucharaditas de puré de pimientos chipotle en salsa de adobo

1/2 taza de mayonesa

Preparación:

En un bol pequeño mezclar los chiles chipotle en la salsa con el yogur y la mayonesa.

Mezclar bien, hasta que esté suave.

Enfriar antes de servir.

TIP

La salsa es un importante acompañamiento al plato. Complementa los sabores y, a menudo, proporciona juegos de contrastes de sabores, texturas y temperaturas. Por ejemplo, un guacamole dulce (sin picante) para una quesadilla fuerte, o una salsa mexicana si el relleno es queso.

Salsa Picante

Primero debes eligir el chile a usar para determinar el grado de picante que deseas.

Los chiles jalapeños es son ideales para hacer salsas ligeras. Tienen un sabor fuerte pero no tan picante como otros chiles.

Los chiles serranos son muy parecidos a los jalapeños, pero pican bastante más.

El chile habanero es pequeño pero es uno de los chiles más picantes que existen y debes utilizarlo cuando estás determinado a gustar de lo más picante. Es mejor comenzar con algo poco picante que con algo demasiado fuerte.

Luego selecciona la cantidad adecuada de chiles de acuerdo a tu gusto. Una salsa ligera requiere de unos 225 gr de chiles, mientras que una muy picante requiere de unos 900 gr.





Mike

Ingredientes: rinde 3 tazas aproximadamente

250 a 900 gr de chiles

1 diente de ajo

½ cebolla grande

450 g de salsa de tomate

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de chile rojo triturado

2 cucharaditas de sal

Preparación:

Picar finamente el diente de ajo y la cebolla.

Sacar las semillas a los chiles.

Poner el ajo, la cebolla, los chiles y la salsa de tomate en una procesadora de alimentos y mezclar hasta formar una crema.

Colocar esta mezcla en una sartén. Agregar la sal y el chile rojo. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.

Agregar el vinagre.

Guardar esta salsa en un recipiente de vidrio.

TIP

Cuando trabajas con los chiles no te toques los ojos o cualquier parte sensible de la piel después de haber manipulado los chiles ya que te causarán una gran irritación.

Lávate perfectamente las manos con mucho jabón.

Si tienes cortes o algún problema de piel deberás utilizar guantes. La irritación en la piel no se te quitará pronto aunque la laves muy bien.

Si vas a utilizar muchos chiles, definitivamente utiliza guantes aunque tu piel esté intacta, ya que cuando menos te des cuenta te arderán las manos y esa sensación te quedará por algunas horas.

Salsa de Tomatillos y Chiles Chipotle Asados

Esta salsa es riquísima servida con tamales. Sabe mejor el día que se hace, pero se puede refrigerar hasta por una semana en un recipiente hermético



Katbaro

Ingredientes: rinde 1 ¼ tazas aproximadamente

3 dientes de ajo grandes, sin pelar

5 a 6 medio (225 g) de tomatillos medianos, pelados y enjuagados

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de azúcar, opcional

3 a 6 (7-14 g) de chiles chipotles secos colorados (chiles morita), o 2 a 4 (7-14 g) de chiles chipotles secos mecos, o 3-6 chiles chipotles enlatados en adobo

Preparación:

Poner una sartén grande sin engrasar a fuego medio.

Si utilizas chiles secos, romper sus tallos. Tostar los chiles, unos pocos a la vez. Colocarlos en la superficie caliente, presionar, aplanándolos durante unos segundos con una espátula de metal (así liberan su aroma ahumado), y luego darlos vuelta, y presionar hacia abajo para tostar por el otro lado.

Transferir los chiles tostados a un bol, cubrir con agua caliente, y dejar rehidratar durante 30 minutos, revolviendo con regularidad para asegurar un remojo parejo.

Verter toda el agua, y descartar. Si utilizas chiles enlatados, simplemente apartarlos de la salsa de adobo en el que se presentan.

En una sartén sin engrasar pesada, o plancha, a fuego medio, asar el ajo sin pelar, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté negro en algunas partes y suaves, aproximadamente 15 minutos.

Dejar enfriar, sacarles la piel, y picar.

Precalentar el asador del horno.

Colocar los tomatillos en una bandeja para horno. Colocar la bandeja a 10 cms aproximadamente del fuego.

Después de unos 5 minutos, cuando los tomatillos se hayan abierto, ennegrecido, y estén suaves por un lado, darles la vuelta, y tostar del otro lado.

Dejar enfriar completamente en la bandeja para hornear.

Raspar los tomatillos (y los jugos que se han acumulado alrededor de ellos) en un molcajete (mortero de piedra), en una procesadora de alimentos o licuadora y agregar los chiles y el ajo rehidratados o enlatadas.

Mezclar hasta que todo esté espeso y relativamente suave.

Picar los chiles en pequeños trozos y luego agregar a la mezcla del tomatillo.

Transferir la salsa a un recipiente para servir y agregar suficiente agua para dar a la salsa una consistencia fácil de tomar con cuchara, unos 3 a 4 cucharadas.

Sazonar con sal y añadir el azúcar si desea suavizar su sabor algo amargo.

TIP

El secreto de una buena salsa es tostar los tomates, chiles y cebolla para obtener el máximo sabor. El tostado es un proceso por el que se aplica calor a los productos alimenticios secos sin el uso de aceite o agua. A diferencia de otros métodos de calor seco, tostado en seco se usa con alimentos tales como nueces y semillas. Se van revolviendo los alimentos mientras se tuestan para asegurar un calentamiento uniforme. Se puede realizar en una sartén o wok.

El proceso de tostar los alimentos cambia la química de sus proteínas, cambiando su sabor, y mejorando el aroma y el sabor de algunas especias.

Salsa Picante de Piña

La textura firme de la piña y el sabor agridulce tan perfecto de la salsa hace un acompañamiento ideal para las carnes ricas.





Ingredientes: rinde 1 1/3 tazas aproximadamente

1 taza de piña fresca picada finamente

1/4 taza de cilantro finamente picado

3 cucharadas jugo de limón fresco

2 cucharadas zumo de naranja natural

1 1/2 cucharadita azúcar

1 cucharadita sal

2 jalapeños, sin tallo y picados

1/2 cebolla roja pequeña, picada

Preparación:

En un bol grande, mezclar bien todos los ingredientes. Servir a temperatura de ambiente.

Salsa Verde

Las salsas verdes son casi siempre más suaves que las salsas rojas. La principal diferencia entre la salsa común y la salsa verde es que se utilizan tomatillos en lugar de los tomates rojos. Son los tomatillos lo que le dan a la salsa verde el sabor fuerte y picante, junto a los sabores de los abundantes chiles asados y las cebollas verdes.





Mike

Ingredientes: rinde 3 - 4 tazas

12 a 15 tomatillos, sin cáscara, cortado en 4

5 dientes de ajo

1 cebolla mediana picada gruesa

1 manojo de cilantro

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de aceite vegetal

1 jalapeño, sin semillas

3 chiles verdes, grandes (como Poblano, Ancho, o Anaheim) tostados y sin piel

1 cucharada de jugo de lima

Preparación:

Agregar las cebollas, jalapeño y tomatillos en una procesadora de alimentos y pulse 4-5.veces.

Agregar los ingredientes restantes y pulse hasta obtener la consistencia deseada.

La salsa verde puede ser servida inmediatamente, pero es mejor cuando se deja en el refrigerador durante la noche para que los sabores se mezclen.

Salsa de Trozos Grandes para Tortillas

Una salsa muy fácil, popular y versátil ya que se puede usar de diferentes maneras. En algunas recetas se la denomina: salsa 'chunky' porque los ingredientes no son cortados finamente. Con tortillas es riquísimo.





Julia Frost

Ingredientes: rinde 6 tazas

1 chile serrano (o Jalapeño), sin semillas, picadas finas (usar guantes)

6 tomates frescos picado en trozos

1 cebolla roja o cebolla dulce (blanca) mediana, picada

3 cebollas de verdeo en rodajas finas con tapas verdes incluido

1/8 de taza cilantro fresco, finamente picado

1/4 cucharadita de comino en polvo

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de orégano, aplastados entre las palmas

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1 lata o 225 g de salsa de tomate

1 lata o 110 g chiles verdes picados

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en el orden dado. Dejar reposar durante la noche para que los sabores se mezclen.

Servir como salsa con tortillas crujientes o servir como un condimento con otros platos.

Almacenar los restos de la salsa en un recipiente tapado en el refrigerador hasta por 2 semanas.

TIP

Si prefieres que la salsa cruda tenga un sabor más fresco y afrutado, sustituir el tomate por gajos de naranja picado finamente y pepino despepitado cortado en dados.

Pasta de Chiles Chipotles

Si no consigues pasta de chipotle puedes hacerlo tú mismo. Se puede usar en muchos platos y para acompañar otros platos.

Ingredientes: rinde 1 ½ tazas aproximadamente

200 g chiles chipotles

4 cucharadas de adobo

2 cucharadas de aceite de oliva o de maíz

3 dientes de ajo

2 cucharaditas de cilantro en polvo

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una procesadora de alimentos. Batir por un minuto.

Los ingredientes deben quedar mezclados pero no muy cremoso.

Bien tapado se puede guardar durante 3 semanas en el refrigerador.

TIP

Para enharinar alimentos (pescaditos, trozos de pollo o verdura) antes de freírlos, ponerlos junto con la harina en una bolsa de plástico y sacudir de modo que la harina quede perfectamente repartida.

SOPAS

Menudo

Menudo es una sopa mexicana hecha con tripa, maíz molido y una mezcla de especias con un distintivo sabor. Tripa se refiere a los estómagos de una vaca, mondongo o callos.





Christine Lu

Ingredientes: para 6 - 8 personas

2 kilos 700 g mondongo (panal), lavado, cortado en trozos de 2 cms.

1 1/2 cebollas

1 cabeza de ajo – pelar los dientes

850 g de maíz molido

4 cucharaditas de una mezcla de especias *

Sal al gusto

1 manojo de cilantro picado

Rodajas de limón

Tortillas de maíz

* Las especias que se utilizan para hacer menudo son el orégano, chile, cilantro, comino y cebolla. Se combina una parte de pimiento rojo chile machacada, orégano dos partes, una semilla de cilantro picado o molido, comino en polvo, una parte, y dos partes de cebolla en polvo.

Preparación:

Colocar el mondongo en una cacerola grande y cubrir con agua suficiente para cubrir las tripas por unos centímetros.

Cortar una cebolla y colocar en la cacerola junto con los dientes de ajo.

Picar la otra mitad de cebolla y colocar en un bol.

Tapar y refrigerar hasta que esté listo para servir.

Poner a hervir la olla con el mondongo a fuego alto y luego reducir el fuego cuando ya hierve.

Cocinar durante cuatro horas.

Agregar el maíz molido y la mezcla de especias.

Dejar hervir durante unos 15 minutos. Añadir sal al gusto.

Servir el menudo en un plato con cebolla picada, cilantro, rodajas de limón y tortillas de maíz.

TIP

Para una salsa de pasta cremosa que no requiere mucha mantequilla ni queso, echar a la pasta caliente un huevo batido a temperatura de ambiente y un poco del agua de la cocción y revolver con fuerza.

Sopa de Habas

El secreto de esta sopa es la base aromático con sabor de los tomates, el ajo y las cebollas-llamado recado, es decir, hecho puré y fritas antes de agregar las habas a la olla.





F-A Ful Nabed

Ingredientes: para 4

2 tazas de habas secas sin cáscara

1 tomate maduro, picado

1 diente de ajo, picado

1/2 cebolla amarilla pequeña, picada

Sal y pimienta recién molida negra, al gusto

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 cucharadita hebras de azafrán machacadas

1/4 cucharadita comino molido

Preparación:

Hervir las habas en 4 tazas de agua a fuego alto. Luego bajar el fuego a medio-bajo y cocinar, tapado y revolviendo hasta que estén tiernas, unos 40 minutos.

Mientras tanto, hacer el recado: Mezclar el tomate, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta en una licuadora o procesadora de alimentos y hacer el puré. Reservar.

Calentar el aceite en otra cacerola a fuego medio-alto. Añadir el recado y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que comience a espesar, aproximadamente 5 minutos.

Añadir las habas junto con su líquido de cocción, y también el azafrán y comino.

Cocinar revolviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se funden y las habas estén muy suaves y se parten en la sopa, a unos 10 minutos.

TIP

Acompaña esta rica sopa con hachos que hacen las veces de picatostes. También puedes agregarle queso para fundir.

Sopa Veracruzana

Esta sopa típica del estado de Veracruz resulta bastante completa en su elaboración, pues contiene pescado, verduras, arroz y huevo duro rallado - elementos que definen la misma textura del caldo. Las aceitunas troceadas y las alcaparras, por su fuerte sabor, destacan sobre el resto de ingredientes que confeccionan el plato.



Matt_Weibo

Ingredientes: para 8 personas

½ kilo pescado blanco (lubina, merluza, huachinango)

2.5 litros agua

100 g arroz

3 zanahorias

1 papa (patata) mediana

2 huevos

½ cebolla

10 aceitunas sin hueso

3 tomates grandes o 250 g de tomate triturado

4 cucharadas aceite de oliva

3 cucharadas alcaparras

1 cucharada perejil

Sal y pimienta a gusto

Preparación del caldo de pescado:

Retirar las escamas al pescado blanco, pasando el cuchillo en sentido contrario por encima de la superficie. Cortar la cabeza del pescado y reservarlo.

Pasando el cuchillo por el borde de la espina, sacar los filetes. Cortarlos en dados iguales y no muy grandes. Reserva la espina.

Trocear la espina y la cabeza. Llevarlas a ebullición en una cacerola con 2.5 litros de agua. Dejar que hierva unos 30 minutos.

Durante la cocción limpiar el caldo de pescado ocasionalmente con una espumadera.

Cuando termine la cocción, colarlo y reservarlo en un bol hasta su uso.

La sopa:

Lavar 100 gramos de arroz y dejar en remojo en agua durante 30 minutos. Volver a lavar y reservar. Así se facilita una cocción más rápida del arroz.

Pelar las zanahorias y la papa. Cortar en dados muy pequeños.

Poner los huevos en una cacerola con agua y llevar a ebullición. Dejar hervir durante 10 minutos.

Dejar enfriar, retirar la cáscara y picar los huevos. Reservar.

Picar ½ cebolla bien fina y reservar. Pelar los ajos y cortar en rodajas. Reservar todo. Cortar las aceitunas en láminas finas. Reserva.

Pelar los tomates y sacarles las pepitas hasta que quede un puré. Reservar. Recuerda que también se puede utilizar tomate triturado y ahorrarte este paso.

En una cazuela grande, calentar el aceite de oliva. Poner la cebolla y, con el fuego bajo, dejar que se ablande y tome un poco de color.

Añadir los dados de zanahoria y de papa. Cocer unos minutos a fuego suave.

Incorporar el pescado troceado y sazonar con sal y pimienta a gusto. Revolver con una cuchara de madera para distribuir los ingredientes de la sopa.

Incorporar el ajo y revolver. Para evitar que se queme, añadir inmediatamente el puré de tomate y dejar que se fría unos 5-6 minutos.

El acabado:

Verter 1,5 litros del caldo reservado y dejar que comience a hervir. Se puede añadir más o menos cantidad de caldo según lo desea.

Añadir el arroz lavado, las aceitunas troceadas y las alcaparras, previamente desaladas.

Hervir a fuego fuerte unos 25 minutos.

Cuando el pescado y las verduras estén casi deshechos, retirar del fuego. Servir en un plato hondo, aderezado con un poco de perejil picado y huevo duro picado por encima.

TIP

Si hierves verduras, no tires el agua de cocción ya que se puede utilizar para hacer salsas o sopas y así no desperdiciar los nutrientes del agua.

Sopa de Ternera y Queso a la Mexicana

Esta sopa abundante es popular con personas de todas las edades y puede llevar aderezos para satisfacer los gustos individuales.

Se puede drenar la lata de tomates y agrega carne extra y servir como una salsa espesa ideal para chips.





Jeffreyw

Ingredientes: para 6 porciones

460 g de carne molida

1 cebolla mediana, picada

1 lata (410 g) de tomates picados con chiles verdes, sin escurrir

1 lata (310 g) maíz escurrido

450 g queso procesado mexicano o normal en cubos

Preparación:

En una olla grande, cocinar la carne y la cebolla a fuego medio hasta que la carne ya no es de color rosa y escurrir.

Agregar el tomate, el maíz y el queso.

Cocinar y revolver hasta que se derrita el queso.

TACOS

Tacos de Verdura

Una receta práctica, fácil y saludable para cualquier hora.





Martha Silva

Ingredientes: para 4 personas

½ calabaza, pelada y cortada en grandes cuñas

1 chile rojo, sin semillas y picado

1 cucharada de mezcla de condimentos

1 cucharada de aceite

400 g de frijoles refritos

2 tomates, picados

4 cucharadas de yogur

La ralladura y el jugo de 1 limón

8 tortillas de harina

Preparación:

Calentar el horno a 180º C/200º C

En una bandeja para asar, mezclar la calabaza con el chile, las especias, el aceite y los condimentos, y luego asar durante 25 minutos hasta que estén tiernos.

Calentar suavemente los frijoles refritos con los tomates picados hasta que estén calientes.

Mezclar el yogur con la ralladura de limón y el jugo.

Calentar las tortillas y untar con una fina capa de frijoles.

Cubrir luego con la calabaza, un poco de cilantro o lechuga y una cucharada de yogur.

TIP

Los frijoles y las legumbres son algunos de los alimentos más saludables que puedes escoger para agregar a tu dieta. Los frijoles son una fuente increíble de proteínas. Los frijoles negros, los pinto, los rojos, los cabecita negra, los garbanzos, las lentejas son todos diferentes tipos de frijoles muy populares en la cocina mexicana. Los puedes asar, o freír, o hervir o hacerles puré. Simplemente agregarles a los platos como una alternativa o para acompañar a la carne y así nutrir el cuerpo con alimentos saludables.

Tacos de Carne y Verdura

Los tacos pueden rellenarse con ingredientes muy distintos e incluso el sofrito de carne puede convertirse en algo semejante a una boloñesa si se le añade un poco de concentrado de tomate. Las verduras pueden saltearse ligeramente si no se quieren comer crudas.

Es un plato excelente para cenas informales si se sirven los ingredientes por separado y se deja que cada cual se prepare los tacos a su gusto.





Jeffeyw

Ingredientes: rinde 6 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas

400 g carne de ternera o cerdo picada

4 tomates rojos

12 tortillas de trigo o maíz

6 cucharadas alubias cocidas

12 cucharadas queso Cheddar rallado (o cualquier queso para fundir)

Cilantro en polvo a gusto

Chile en polvo a gusto

Comino molido en polvo a gusto

2 zanahorias

1 pimiento verde

Sal al gusto

Preparación:

Pelar y picar finamente las cebollas. Calentar el aceite en una sartén y añadir la carne junto con la cebolla y sofreír sin dejar de revolver para que la carne quede suelta. Sazonar con la sal, el chile, el cilantro y el comino.

Por último, añadir las alubias y sofreír el conjunto unos minutos a fuego medio. Retirar del fuego pero mantener caliente.

Pelar la cebolla restante y cortar en tiras finas. Pelar las zanahorias y rallar o cortarlas en tiras finas.

Lavar los tomates y cortar en rodajas.

Lavar el pimiento verde y cortar en tiras finas.

Calentar las tortillas en el microondas durante unos segundos, tapadas con un paño húmedo para que no se sequen.

Rellenar cada tortilla con un poco de la carne salteada, una cucharada de zanahoria rallada, un poco de cebolla y pimiento, algunas rodajas de tomate y el queso Cheddar por encima.

Enrollar y comer inmediatamente.

Servir los tacos acompañados con un poco de ensalada.

TIP

Para conseguir una salsa de carne sin grumos, agregar una pizca de sal (nada más) al agua antes de mezclar la salsa.

Tacos Con Verduras y Ajo

Estos tacos son un favorito de Toluca, México, donde son considerados como una buena, antigua comida campesina.





Jeffreyw

Ingredientes: rinde 8 a 10 tacos

8 a 10 tortillas de maíz (más un poco extra, en caso de que algunos se rompan)

1/2 cucharadita de sal gruesa, y algo más

6 tazas de hojas de acelga verde o rojo (un racimo de 350 g)

1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal

1 cebolla blanca mediana, en rebanadas de ½ cm de espesor

4 dientes de ajos, pelados y finamente picados

1/4 taza queso fresco mexicano finamente desmenuzado o queso añejo o queso parmesano

3/4 taza salsa de tomatillo y chipotle asada (ver esta receta en la categoría Salsas)

Ramitas de cilantro para adornar

Preparación:

Calentar las tortillas: Coloca un vaporizador de verduras en una olla grande y llenar con 1 cm de agua. Llevar a ebullición. Envolver las tortillas en una toalla de cocina pesada. Colocarlas en el vaporizador, y cubrir con una tapa hermética.

Hervir 1 minuto, apagar el fuego y dejar reposar sin abrir durante unos 15 minutos.

Preparar el relleno:

Mientras que las tortillas estén humeando, hacer hervir 3 litros de agua salada en una olla grande.

Agregar las verduras y cocinar hasta que estén apenas tiernas, 1 a 2 minutos.

Escurrir en un colador, y extender en un plato grande o bandeja para hornear para que se enfríen.

Cuando se hayan enfriado lo suficiente como para manejar, picar.

En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto.

Agregar la cebolla y cocinar, revolviendo frecuentemente, hasta que estén dorados, unos 10 minutos.

Agregar el ajo, revolver durante 1 minuto y luego agregar las verduras.

Revolver durante aproximadamente 1 minuto, el tiempo suficiente para que se calienten. Sazonar con sal.

Preparar los tacos: Poner el relleno en una fuente profunda y caliente, y espolvorear con el queso. Servir con las tortillas calientes, la salsa, y algunas ramitas de cilantro.

TIP

Comprar siempre los ajos más frescos que encuentres. Cuanto más fresco, más dulces serán. El mejor ajo tiene la piel similar a un tejido firme y no debe estar golpeado, ni germinado, suave ni arrugada. Si encuentras algún diente que tiene brotes verdes, desecha los brotes ya que sólo dan un sabor amargo.

Para conservar el ajo, guardar en un lugar fresco y oscuro.

Tacos de Pescado a la Cerveza

Cuando agregas cerveza a la masa ayuda que el pescado quede dorado al freír.



Jeffreyw

Ingredientes: para 4 personas

1 1/2 tazas rallado col verde
2 limones (1 cortado en trozos)
1 1/2 cucharada de sal y más a gusto
2 tazas de harina
1/2 taza de harina de maíz
1 botella (340 g) de cerveza oscura
1 huevo
El aceite de canola para freír
450 g pargo rojo, sin hueso, sin piel cortado en tiras de unas 3 cms
2 cucharaditas de chile en polvo
16 tortillas de maíz
¼ cebolla roja, en rodajas finas
4 ramitas de cilantro, picado
1 tomate, sin corazón y picado
Crema agria o crema
Salsa picante mexicana

Preparación:

En un bol, mezclar el repollo y el jugo de 1 limón. Sazonar con sal, al gusto y refrigerar.

En otro tazón, mezclar la sal, 1 1/2 tazas de harina, el almidón de maíz, la cerveza y el huevo para hacer una pasta.

Verter el aceite en una fuente de 5 litros a una profundidad de 4 cms.

Calentar el horno a 375º.

Rociar el pescado con chile en polvo y la sal.

Poner la harina restante en un plato.

Pasar el pescado por la harina. Sacudir el exceso de harina.

Meter el pescado en la pasta y freír hasta crujiente, unos 3 minutos.

Poner sobre una rejilla y mantener caliente.

Calentar a fuego medio-alto una sartén. Agregar las tortillas y cocinar, volteando, hasta que estén calientes.

Para servir, juntar 2 tortillas, rellenar con un poco del pescado y el col.

Rociar con una rodaja de limón y decorar con cebolla, cilantro, tomate, crema agria y salsa picante.

Repetir el procedimiento.

TIP

Para absorber el olor cuando cocinas salmón o cocinas algo de olor fuerte, colocar al lado de la hornalla un pequeño bol de vinagre. Otra manera es: poner un poco de vinagre a calentar sobre fuego bajo después de haber cocinado el pescado. Al evaporar el vinagre, eliminará los olores.

Flauta

Su nombre se debe a las típicas flautas del norte de México que se hacen con tortillas grandes y resultan muy largas, como una flauta.

Las flautas son tortillas rellenas, enrolladas y sujetas con un palillo para poder freírlas en aceite bien caliente. Se sirven bañadas en salsa, queso y cebolla.

Los tacos llamados "Flautas" utilizan rellenos de carne asada en la barbacoa (por que se desmenuza fácilmente) o bien pollo hervido. Luego de armados se fríen y se bañan en salsas.





Damian Gabrielson

Ingredientes: para 6 personas

1 taza de carne hecha en la barbacoa desmenuzada

18 tortillas de maíz grandes y finas

1 bote de crema de leche

250 g de queso añejo rallado

Para la salsa:

20 tomatillos verdes pequeños

5 chiles serranos

14 chiles guajillo

1 aguacate

1 diente de ajo

Sal al gusto

Preparación:

Rellenar las tortillas de maíz con la carne de barbacoa.

Enrollar y cerrar bien.

Preparación de la salsa:

Hervir los tomates, los chiles y el ajo en agua con sal.

Retirar, pelar los tomatillos, retirar la piel, las semillas y los rabillos a los chiles y licuar todo.

Agregar la pulpa del aguacate previamente pasada por colador.

Freír en aceite bien caliente hasta que se dore.

Retirar y colocar sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

Servir bañados de salsa y crema de leche, espolvoreados de queso.

Se puede remplazar la carne de barbacoa por pollo cocido desmenuzado.

TIP

Nunca tirar la cáscara de un trozo de queso. Echarlo en la cacerola de la sopa para darle más sabor. Antes de servir, sacar y desechar.

TORTILLAS

Tortillas de Harina

En México la tortilla es la base de muchísimos platos incluyendo los tacos, totopos, enchiladas, tostadas, sopa de tortilla, quesadillas, chalupas, flautas, burritos.

La tortilla mexicana es como un pan plano, delgado y redondo, hecho de maíz. Hoy en día las tortillas generalmente se hacen con harina de maíz o harina de trigo (aunque se puede usar otras harinas): Esta receta es muy sencilla y rápida.





Medea_material

Ingredientes: para 4 personas

4 ¼ tazas de harina común

1 cucharadita de sal

3 cucharadas de manteca vegetal

½ taza de agua

Preparación:

Poner la harina, la sal y la manteca en un recipiente.

Amasar con las manos hasta conseguir una consistencia grumosa.

Luego añadir el agua de a poco, y continuar amasando hasta lograr formar una bola elástica y brillante. Si la masa está demasiado grasosa, echar un poco más de harina y agua.

Dejar reposar la masa durante una hora aproximadamente, y tapar con un paño.

Luego dividir la masa en 8 bolas pequeñas. Extender la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada, formando un círculo de unos 7.5 cm. en diámetro y unos dos milímetros de grosor.

Otra manera práctica empleada para extender la masa es haciéndolo entre dos hojas de papel manteca o papel engrasado o encerado – lo que evita que la masa se adhiera al rodillo etc.

Calentar a 450º F (bien caliente) una plancha gruesa, preferente hierro fundido porque así salen mejor las tortillas. Cocinar la tortilla durante 1 minuto de cada lado o hasta que esté dorado.

Al terminar la cocción, las tortillas se ponen dentro de una canasta forrada de una toalla de papel. Tapar las tortillas con un paño para mantener las mismas calientes.

Servir caliente con carnes, huevo, y diversas comidas saladas, o algún dulce como el mole.

TIP

Una cacerola de hierro fundido es un aliado muy útil en la cocina. Por lo general los platos mexicanos se elaboran con este tipo de cacerola. Se consigue una cocción pareja y es facilísimo limpiar.

Tortillas de Maíz

La tortilla de maíz se elabora con un producto conocido como masa harina. Para hacer masa harina, se seca el maíz y luego se trata en una solución de cal y agua. Esto afloja las cáscaras de los granos y suaviza el maíz. Este proceso se conoce como nixtamalización.

El maíz empapado luego se lava, y el maíz húmedo se muele en una masa. Es esta masa fresca (nixtamal), cuando se seca y se hace polvo, que se convierte en masa harina.

No se debe confundir este producto con la harina de maíz (polenta) ni con la fécula de maíz. Estos últimos se producen de otro tipo de maíz y se procesa de forma diferente. De manera que no se logra los mismos resultados. Tampoco se puede sustituir por harina de trigo.

La tortilla de maíz es un acompañamiento ideal para las enchiladas, los chiles verdes y aún los huevos. En verdad, se puede rellenar una tortilla calentita con prácticamente todo lo que viene a tu mente y así crear tu propio taco o burrito.



stu_spivack

Ingredientes: hace 8 tortillas de 10 cms

2 cups masa harina

1 1/2 tazas de agua tibia

Preparación:

Mezclar la harina y el agua tibia en un bol mediano, hasta formar una masa suave. Se puede usar una cuchara de madera pero los resultados son mejores si usas las manos. Dejar reposar unos 5 minutos.

Poner la masa sobre una superficie enharinada y amasar con los dedos y la palma de las manos como si fuera la masa de pan. Amasar durante unos minutos. Si la masa está muy seca, agregar más agua, de a cucharadas, como sea necesario. La textura debe ser lisa, sin grumos.-

Dividir la masa en 8 y hacer una bola en la palma de la mano. A medida que vas formando las bolas, cubrir las bolas con un paño húmedo para evitar que se sequen.

El secreto de una buena tortilla está en su cocción. Lo mejor es usar una plancha gruesa de hierro fundido. Mientras se va calentando la plancha a una temperatura caliente, hacer las tortillas.

Aplasta cada bola en la mano. Luego colocar la masa en una bolsa de plástico amplia y extender con un rodillo para formar un círculo. De esta manera la masa no se pega a las superficies.

Colocar la tortilla sobre la plancha caliente y cocinar por 1 minuto cada lado aproximadamente o hasta que cada lados esté cubierto de pequeñas manchas marrones. Puedes darla vuelta varias veces para evitar que se queme.

Transferir a un plato y tapar con un paño o toalla de papel para evitar que se enfríen mientras sigues cocinando las demás.

Servir inmediatamente.

Huarache con Carne Asada

El huarache es una tortilla de masa alargada y gruesa. Se cubre con queso rallado, salsa roja, carne salteada y nopales (tunas) en rodajas en este clásico de comida de la calle.



Nichole

Ingredientes: para 4 personas

1 ½ tazas de harina

1 ½ cucharadita sal, y más al gusto

1 taza de agua tibia

½ taza más 2 cucharadas de aceite de canola

1 taza de salsa roja

55 g queso Cotija rallado

4 filetes de solomillo, de unos 85 g cada uno, golpeado a un grosor de ¼ cm

1 cebolla blanca mediana, cortada en rebanadas de ½ cm de espesor

850 g nopales 8 (tunas) en rodajas, escurridos y enjuagados

2 aguacates, cortados por la mitad, sin semillas y pelados, para servir

Para elaborar los huaraches:

Mezclar la harina, la sal y 1 taza de agua tibia en un bol grande y revuelve hasta que se forme una masa suave.

Amasar la masa en un recipiente durante aproximadamente 2 minutos hasta muy suave pero no pegajosa.

Dividir la masa en cuatro partes y dar forma ovalada a cada cuarto de unos 15 cms de largo y ½ cm de espesor.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto.

Colocar un huarache en la sartén y cocinar hasta que esté dorado en el borde en la parte inferior, unos 3 minutos.

Dar vuelta e inmediatamente extender arriba ¼ taza de salsa y 15 g de queso.

Continuar la cocción hasta que esté dorado en los bordes de la parte inferior y bien cocidos, aproximadamente 2 minutos más.

Pasar a un plato de servir. Repetir este proceso para los demás huaraches.

Regresar la sartén a fuego alto y agregar 2 cucharadas aceite.

Sazonar los filetes con sal.

Añadir 2 filetes a la sartén y cocinar, volteando una vez, hasta que estén doradas por ambos lados y bien cocidos, aproximadamente 3 minutos.

Colocar un filete sobre cada huarache, y repetir el proceso para los filetes restantes.

Regresar la sartén a fuego alto y agregar el aceite restante.

Agregar la cebolla y cocinar, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.

Añadir los nopales, y cocinar hasta que estén caliente, unos 2 minutos.

Colocar los nopales y la cebolla entre los filetes y servir inmediatamente con medio aguacate en cada plato.

TIP

Prueba la diferencia de lo casero. Trata de hacer tú mismo las tortillas de maíz y de harina como también las salsas, en vez de comprarlas. Entonces reconocerás la gran diferencia en el sabor.

Enchiladas de Queso

Riquísimas enchiladas rellenas de cebolla dulce y una salsa picante.



pbev pbev pbev pbev

Ingredientes: Para 6 personas

8 dientes de ajo sin pelar

6 tomates, sin semillas

2 chiles Anaheim o 1 jalapeño, sin tallo

2 cebollas grandes dulces blancas, una pelada y cortada en cuatro y la otra picada

60 g chiles anchos (secos)

2 tazas de caldo de pollo

2 cucharadas de pasta de tomate

2 cucharadita de comino molido

2 cucharadas de jugo de limón fresco

Sal y pimienta recién molida negro, al gusto

1 ¼ tazas de aceite canola

12 tortillas de maíz

6 tazas de queso Cheddar rallado

¼ taza de queso semi curado, rallado

Cebolletas en rodajas, las ramitas de cilantro y crema agria, para adornar

Frijoles refritos y arroz, para servir (opcional)

Preparación:

Calentar el horno para asar.

Colocar el ajo, los tomates, los chiles y la cebolla en cuartos en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.

Asar, girando como sea necesario, hasta que estén ligeramente tostados, aproximadamente 8 minutos para los ajos y 12 minutos para que los tomates, los chiles y la cebolla.

Dejar enfriar ligeramente, después pelar el ajo, los tomates y los chiles.

Transferir las verduras a una licuadora y reservar.

Colocar la sartén a fuego alto, agregar los chiles anchos. Cocinar volteando una vez, hasta que estén ligeramente tostados, aproximadamente 2 minutos.

Pasar a un bol y cubrir con 3 tazas de agua hirviendo. Dejar reposar hasta que estén suaves, aproximadamente 20 minutos.

Escurrir los chiles, reservando 1 taza del líquido de remojo. Eliminar los tallos y las semillas de los chiles.

Transferir los chiles y el líquido de remojo a la licuadora.

Agregar el caldo, la pasta de tomate y el comino. Hacer un puré hasta que quede suave.

Verter a través de un colador de malla fina a la sartén y dejar hervir. Reducir el fuego a medio.

Cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese, unos 20 minutos. Agregar el jugo de limón, sal y pimienta. Transferir la salsa a un recipiente poco profundo.

Limpiar la sartén y agregar 3 cucharadas de aceite. Calentar a fuego medio-alto. Cocinar la cebolla picada hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutes.

Transferir a un bol. Añadir el resto del aceite a la sartén. Calentar a fuego medio-alto.

Trabajar en tandas y freír las tortillas hasta flexibles, 10-20 segundos. Pasar a un plato y dejar enfriar un poco.

Calentar el horno a 375 °. Verter 1 taza de salsa de enchilada en el fondo de una bandeja de hornear, dejar a un lado.

Meter las tortillas en la salsa de enchilada restante. Dividir las cebollas de manera uniforme entre las tortillas y espolvorear cada uno con 2 cucharadas de queso Cheddar.

Enrollar las tortillas con fuerza alrededor de las cebollas y el queso. Colocar las tortillas enrolladas en la bandeja preparada, con la abertura hacia abajo.

Verter la salsa restante sobre las tortillas, y cubrir uniformemente con el queso Cheddar restante y el queso semicurado.

Hornear hasta que el queso se derrita y la salsa burbujea, 18-20 minutos. Decorar con ramitas de cilantro, cebollines y crema agria. Servir con frijoles refritos y arroz, si desea.

Fondue Mexicano con Chorizo y Chiles

Una receta popular por su gran sabor.





Jeffreyw

Ingredientes: para 4 personas

450 g queso Chihuahua o queso Monterey Jack, rallado

2 chiles poblanos

1 pimiento rojo

330 g de chorizo mexicano, sin piel y desmenuzado

Tortillas de maíz pequeñas, calientes, para servir

Preparación:

Colocar los chiles poblanos y el pimiento directamente sobre la llama de una cocina a gas.

Asarlos, volteándolos con pinzas, hasta que estén dorados y algo quemado, por todos lados. (Otra manera es asar los pimientos sobre una bandeja para hornear, girándolos, hasta que la piel quede tostada o carbonizada).

Transferir a un bol grande y cubrir inmediatamente con una envoltura de plástico. Dejar en ese vapor durante 15 minutos.

Pelar los chiles y pimiento. Desechar las pieles, tallos, semillas y nervaduras. Cortar en tiras de ½ cm. Dejar a un lado.

Calentar una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto.

Añadir el chorizo y cocine de 2 a 3 minutos.

Reducir el fuego y agregar el queso y las tiras de pimiento. Cocinar, revolviendo, hasta que se derrita.

Servir inmediatamente colocando sobre las tortillas. Enrollar las tortillas para comer.

TIP

Para darle un sabor suculento a los caldos de carne o verdura, agregar algunas cortezas de queso.

Lasagna al Estilo Mexicano

Una lasagna con frijoles y espinaca.





Christopher Porter

Ingredientes: para 4 personas

1 taza de hojas de cilantro fresco

4 cebolletas toscamente picada

Sal gruesa y pimienta molida

300 g de espinaca fresca

Aceite para cocinar

8 tortillas de maíz

1 lata o 450 g de frijoles pintos, escurridos y enjuagados

1 taza de salsa preparada

225 g de queso rallado (aproximadamente 2 tazas)

Preparación:

Precalentar el horno a 425 grados.

En una procesadora de alimentos, mezclar el cilantro, las cebolletas, 1 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta con espinacas, tanto como quepan.

Añadir el resto de la espinaca de a poco.

Rociar el molde con aceite.

Colocar 4 tortillas en el fondo del molde (se solapan ligeramente).

Poner una capa con la mitad de los frijoles, la mezcla de salsa, la espinaca y el queso.

Repetir con los ingredientes restantes, terminando con el queso y presionando suavemente.

Cubrir el molde con papel de aluminio, y colocar en el horno.

Hornear hasta burbujeante, 25 a 30 minutos.

Retirar el papel de aluminio y continuar la cocción hasta que estén doradas, 15 a 20 minutos más.

Dejar enfriar por 5 a 10 minutos antes de servir.

TIP

Para pelar los chiles asados se pueden colocar dentro de un papel absorbente de cocina y suavemente quitar la piel a través del papel.

VERDURAS

Escabeche de Cebolla Roja de Yucatán

Las cebollas rojas absorben los sabores del orégano y el comino en este clásico condimento de salmuera, servido con mariscos frescos.





MMChicago

Ingredientes: hace casi dos tazas

1 cucharada de sal

1 cebolla roja grande, cortada en rodajas longitudinales

1 cucharadita de granos de pimienta negra enteros

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de semillas de comino

3 dientes de ajo, pelados y en mitades longitudinales

1 ½ tazas de vinagre de vino tinto

Preparación:

En un bol mezclar juntos la sal y la cebolla.

Dejar reposar hasta que la cebolla libera parte de su líquido, unos 15 minutos.

Transferir a un pote de vidrio con los granos de pimienta, el orégano, el comino y el ajo y verter el vinagre al final.

Sellar con una tapa. Refrigerar al menos 4 horas antes de usar.

TIP

México es uno de los países con mayor biodiversidad en el mundo, pues allí crecen desde hace siglos, una gran cantidad de verduras, calabazas, calabacines, las tunas, los tomates y hierbas silvestres. Comer más frutas y verduras te dará una dieta baja en grasa más saludable llena de las vitaminas y los minerales adecuados.

Crema de Maíz

El jalapeño y el cilantro hacen que esta receta sea perfecta para comidas al aire libre. El yogur bajo en grasa es una forma saludable de agregar sabor y cremosidad.





Stu_Spivack

Ingredientes: para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 jalapeño, finamente picado

1 chalota o cebolla blanca picada finamente

4 espigas de maíz, granos y pulpa raspada

1/2 taza de yogur bajo en grasa normal

Sal gruesa y pimienta recién molida al gusto

3 cucharadas de queso feta desmenuzado

2 cucharadas cilantro fresco picado

Preparación:

En una cacerola mediana, calentar el aceite a fuego medio y cocinar el jalapeño y la chalota, revolviendo, hasta que estén suaves, de 2 a 3 minutos.

Agregar los granos de maíz y la pulpa y 1 taza de agua.

Cocinar, revolviendo, hasta que el maíz esté tierno, de 5 a 7 minutos.

Retirar del fuego.

Agregar el yogur, y sazonar con sal y pimienta.

Cubrir con queso feta y cilantro.

Chiles Jalapeños Rellenos de Queso

Un plato mexicano muy popular, y un excelente entrante para cualquier ocasión. El chile jalapeño relleno de queso se cubre de masa y se fríe.





Miss Shari

Ingredientes: rinde 15 jalapeños

15 chiles jalapeños

230 g queso Monterey Jack a temperatura de ambiente

½ taza de queso Cheddar, rallado

Para la masa líquida:

1 huevo

2 tazas de leche entera

2 tazas de harina

Sal y pimienta al gusto

Aceite para freír

Preparación de la masa de huevo:

Poner los ingredientes secos en un bol y agregar de a poco la leche, mezclando bien para que sea cremoso.

Agregar el huevo y mezclar pero sin batir. Usar inmediatamente para cubrir los jalapeños.

(Si sobra algo de masa se puede guardar en el refrigerador por un día).

Preparación de los chiles:

Si tiene una cocina a gas colocar los chiles sobre la llama y tostar bien la piel, dándoles vueltas de vez en cuando con pinzas. Si tiene una cocina eléctrica, puede tostar los chiles en la parrilla.

Cuanto más tostados estén, más fácil será quitarle la piel.

Poner los chiles ya tostados en una bolsa de plástico, cerrarla y dejar reposar en el vapor durante 30 minutos a una hora.

Retirar los chiles de la bolsa, dejar bajo agua corriente y quitarles la piel, las venas y las semillas usando guantes desechables o una bolsa de plástico sobre las manos.

Hacer un corte en un costado.

Rellenar con un trozo de tamaño apropiado de queso.

Ya están listos para que sean sumergidos en la masa ya preparada y luego freír.

TIP

Al comienzo de la cocción, la sal se coloca en sólo dos casos - al cocinar macarrones, espaguetis y productos similares, o al cocinar sopa de pescado o pescado solo. En todos los demás casos se añade la sal después de que hayan hervido.

Chilaquiles

Los chilaquiles son un platillo de México elaborado a base de totopos (trozos de tortilla de maíz frito o tostado) bañados en salsa de chile verde o roja generalmente caliente. Similarmente a las enchiladas, este platillo se aliña con ingredientes varios, tales como pechuga de pollo deshebrada, carne asada, chorizo, crema, cebolla rebanada en aros, queso espolvoreado, huevos estrellados, e incluso hojas de lechuga.

Es un plato ideal para utilizar las sobras de dichos alimentos. Es considerado por costumbre un alimento matinal, sirviéndose casi siempre a la hora del desayuno.





Tantek Çelik

Ingredientes: para 4 personas

2 chiles colorado

1 lata de tomates enteros

225 g tortilla picada en tiras

¼ taza queso Parmesano rallado

1 ½ tazas de caldo de pollo

1 ½ tazas de pollo cortado en tiritas

Sal al gusto

3 dientes de ajo picados finamente

1 cebolla grande cortada finamente

¼ cucharadita de comino

Aceite (para freír la tortilla)

¼ taza de cilantro cortado finamente

1/3 taza crema agria (para acompañar)

Preparación:

En una licuadora, licuar los tomates con el jugo y los chiles.

Mezclar hasta formar una crema.

En una sartén grande calentar el aceite.

Agregar 2/3 de la cebolla y cocinar sobre fuego medio alto hasta que se han dorado los bordes, unos 6 minutos.

Agregar el ajo y cocinar un minuto más.

Agregar el puré de tomate y dejar hervir en fuego bajo unos 5 minutos, revolviendo hasta que se haya espesado ligeramente.

Agregar el caldo y hervir sobre fuego alto hasta que se haya espesado, unos 2 minutos.

Sazonar con sal y quitar del fuego.

Agregar de a poco a la salsa, los trozos de tortilla, asegurando de que queden bien cubiertos.

Espolvorear con la cebolla picada restante, el pollo y el queso.

Luego agregar una cucharada de crema agria por encima de los chilaquiles y espolvorear con el cilantro.

Servir inmediatamente.

TIP

Como variación: si quieres preparar unos chilaquiles vegetarianos, sustituir la carne de pollo por dados de tofu rehogados y maíz en grano.

Chilaquiles con Huevos

La palabra chilaquiles viene del náhuatl, de la palabra chīlaquīlli, que significa ‘metidos en chile’ en referencia a los totopos y es un platillo mestizo.





Cezzie901

Ingredientes: para 10 personas

¼ taza de cebolla picada

2 tazas de aceite para freír

30 tortillas de maíz cortadas en tiras

6 huevos batidos ligeramente

1 lata de salsa de tomate picante

½ taza de agua

½ taza de queso rallado

2 cucharaditas de sal

Preparación:

Calentar bien el aceite en una sartén grande.

Agregar la cebolla y tiras de tortilla.

Freír hasta que los tiras de tortilla estén crocantes y dorado.

Quitar del fuego y escurrir sobre papel de cocina.

Escurrir el aceite dejando sólo una pequeña cantidad.

Poner las tortillas nuevamente en la sartén y sobre fuego medio, agregar los huevos.

Sazonar con sal.

Cocinar y revolver hasta que los huevos estén firmes.

Agregar la salsa de tomate y el agua a la sartén.

Reducir el fuego y mantener hirviendo a fuego lento hasta que se haya espesado, unos 10 minutos.

Espolvorear con el queso.

Continuar cocinando hasta que el queso se haya derretido. Servir con frijoles.

TIP

Recicla. La salsa y los chips de ayer son la sopa de tortilla de hoy o el plato de chilaquiles de mañana. Es bueno para el planeta, y tiene buen sabor, también.

Papas con Queso de Cabra y Crema de Chipotle

Esta es una receta muy tentadora.





Luca Nebuloni

Ingredientes: para 6 personas

1 kilo papas (patatas), peladas y troceadas

1 pizca de sal

1 pizca de azúcar

200 ml crema (nata) fresca espesa

125 g caldo de pollo o de verduras

3 dientes de ajos picados

Un chorrito de salsa chipotle (ver receta)

225 g queso de cabra en lonchas

175 g queso Mozzarella o Cheddar rallado

50 g queso Parmesano o Pecorino (de oveja) rallado

Preparación:

Cocinar las papas en una cazuela con agua, la sal y el azúcar durante unos 10 minutos.

Mezclar la nata fresca con el caldo, el ajo y la salsa chipotle.

Colocar la mitad de las papas en una cazuela de barro.

Verter la mitad de la crema de nata y añada el queso de cabra.

Distribuye por encima el resto de las papas y la salsa.

Espolvoréelas con el queso rallado, primero con el Cheddar y después con el parmesano.

Hornear las papas en el horno precalentado a 180 grados C, hasta que estén tiernas y la capa de queso, ligeramente dorada.

Servir enseguida.

TIP

Aspira usar más los ácidos. En la cocina mexicana el sabor ácido, en particular del jugo de lima o limón, son necesarias para equilibrar los sabores intensos y las especias, especialmente en pozoles, ceviches y tacos.

Papas a la Mexicana

Patatas fritas picantes con crema agria para sazonar da un sabor mexicano a tu plato del día.





Ingredientes: para 4 personas

500 g papas (patatas)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla, finamente picado

1 diente de ajo, finamente picado

½ cucharadita de chile suave en polvo

½ cucharadita de pimentón

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de pimienta

Crema agria, para servir

Preparación:

Hervir las papas durante 5 minutos.

Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla durante 8 minutos.

Agregar el ajo y las especias y freír durante 2 minutos más.

Escurrir las papas y verter a la mezcla de cebolla.

Subir el fuego y revolver las papas de modo que todas estén cubiertas.

Cocinar por 10 minutos más hasta que estén tiernas.

Luego servir con crema agria, espolvoreado con un poco de pimienta.

TIP

Las especias: Sazonar los alimentos con especias mexicanas como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica y orégano te dará un sabor intenso y delicioso a la comida. Al comer alimentos que están llenos de sabor (en lugar de alimentos bajos en grasa, insulsos que son especialmente orientados para personas que hacen dieta) te hará sentir más satisfecho con lo que has comido y con menos deseos de comer algo insaludable después.

Pastel de Papas a la Crema

Una receta muy fácil, rápida y económica.





Kelly

Ingredientes: para 6 personas

1 kilo de papas

250 g de jamón picado

250 g de queso Oaxaca picado

1 cebolla grande

1 chile poblano grande asado y desvenado

1 litro de crema de leche

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pelar y cortar las papas crudas en rebanadas no muy gruesas (5mm).

Colocar una capa de papas en un molde para horno engrasado previamente, no dejar espacios.

Luego colocar una capa de jamón y queso y otra con la cebolla en rebanadas y el chile poblano cortado en rajas.

Tapar con otra capa de papas y agregar la crema de leche a toda la preparación. Condimentar.

Tapar el molde con papel de aluminio y llevar al horno precalentado a 180º por aproximadamente 1 hora o hasta que las papas estén cocidas.

A este pastel se le puede variar el tipo de queso utilizado y sustituir el chile poblano por pimiento morrón si se prefiere menos picante.

Papas con Rajas

Los chiles poblanos (rajas) tostados dan un sabor profundo a las papas en este plato típico de México Central.





Alexis Lamster

Ingredientes: para 4 personas

340 g papas (patatas) pequeñas, cortadas en discos de ½ cm de espesor

3 cucharadas el aceite de canola

1 cebolla blanca mediana, cortada en rodajas finas

3 dientes de ajo, finamente picado

3 chiles poblanos, tostados, pelados, sin tallo, sin semillas y en rodajas finas

4 ramitas de epazote o cilantro, picado

Sal al gusto

Preparación:

Colocar las papas en una olla de 4 litros y cubrir con 2 cms de agua.

Llevar a ebullición a fuego alto y cocinar hasta que estén tiernos, unos 20 minutos.

Escurrir y reservar.

Calentar el aceite en una sartén de unos 24 cms a fuego medio-alto.

Agregar la cebolla y cocinar, revolviendo, hasta que esté ligeramente caramelizada, unos 12 minutos.

Añadir el ajo y los chiles y cocinar, revolviendo, unos 2 minutos.

Agregar las papas y cocinar, revolviendo, hasta que las papas estén muy tiernas, unos 10 minutos.

Retirar del fuego y agregar el epazote.

Sazonar con sal.

TIP

Asar y tostar con libertad. Los tomates, las cebollas y los chiles asados añaden un toque único de complejidad a las salsas que es tan característico de la verdadera cocina mexicana. No omitas este paso. El mismo consejo se aplica al tostar las pastas o los granos.

Verduras en Escabeche

La receta de verduras en escabeche es una comida saludable y sabrosa de Campeche, México. Es un preparado versátil que se puede emplear en diferentes ocasiones y es práctico tener listo para cualquier improvisto.





Lisa Paul

Ingredientes: para 8 porciones

4 calabacitas

4 papas chicas

4 zanahorias

1 coliflor

1 cebolla morada

250 g ejotes

Aceite de oliva

Hierbas de olor molidas

Orégano

Vinagre

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar la coliflor en ramitos, la cebolla en rodajas y las demás verduras en rajitas, o tiras finas y alargadas.

Sumergir en agua durante quince minutos aproximadamente, las verduras que acaban a de hervir. Escurrir y lavarlas con agua fría.

Colocarlas en un recipiente con vinagre. Agregar el aceite de oliva, las hierbas, el orégano, la sal y pimienta. Dejar curtir durante doce horas por lo menos.

....

GLOSARIO

Aguacate



Juan Pablo Olmo

El aguacate es sinónimo de la palta. Es una fruta delicada, deliciosa y saludable. Se utiliza para hacer guacamole. Picado en trozos pequeños es ideal para una ensalada o usar en rebanadas para adornar muchos platos mexicanos. Se utiliza cuando están algo blandos. Pelar y quitar la semilla y usar como indique la receta.

Alcaparras



Wikipedia

Las alcaparras son un ingrediente corriente en la cocina y se utilizan como condimento en pizzas, salmón ahumado, ensaladas o platos de pasta. Es un ingrediente esencial para la salsa tártara y el vitel toné en Argentina, el ajiaco en Colombia y la hallaca tradicional de Venezuela.

Las alcaparras saladas o encurtidas se usan como aperitivo o aderezo.

Antojitos

Los antojitos o comida de la calle son un tipo de aperitivo que forma parte de la cultura mexicana y hay una inmensa variedad. Generalmente es un alimento a base de maíz, rico en grasas (muchas veces frito) y acompañado de una salsa de

chile; generalmente es parte de una comida rápida e informal. Son muy nutritivos y pueden constituir una comida muy completa.

Azúcar Impalpable

También se conoce como azúcar glacé o azúcar glas.

Banana

También conocido como plátano.

Burrito

El burrito es un tipo de comida mexicana que consiste en una tortilla de harina de trigo enrollada en forma cilíndrica en la que se rellena de carne asada y frijoles refritos. En contraste, un taco es generalmente formado al doblar una tortilla a la mitad alrededor de la carne, dejando el perímetro semicircular abierto.

Cacahuete

Sinónimo de cacahuate o también maní.

Cajeta

También es conocido como dulce de leche. Es un dulce tradicional de México elaborado con leche de cabra y azúcar. Debe su nombre al recipiente en que se guardaba.

Camarón

Es un nombre genérico que se da a varias especies de crustáceos de cola carnosa. Equivale a la gamba o el langostino.

Camote

Es una papa dulce o batata. En la ciudad de Puebla, llaman camote al dulce de camote, azúcar y esencia de frutas.

Capirotada

Es el nombre dado al plato creado para utilizar el pan seco. En la actualidad, generalmente se endulza con piloncillo y se enriquece con frutas y especias, pero

antiguamente las capirotadas contenían verduras, queso y carnes y eran un tipo de sopa.

Carne Asada

La carne asada se hace con filetes de falda o arrachera (matambre) marinado en jugo de lima o naranja con orégano, sal y cebollas. Se asan (grill) sobre un fuego caliente y luego se cortan en trozos pequeños y se sirven en tacos blandos o como burritos con una variedad de condimentos de alimentos mexicanos.

Cebolla Blanca y Cebolla Amarilla



James Jin



Glenn

Las cebollas blancas son más dulces que las cebollas amarillas, lo que las hace preferibles para utilizarlas crudas arriba de las hamburguesas y para darle sabor a las ensaladas. Debido a su sabor más suave, se recomiendan las cebollas blancas en platos donde el sabor es preferentemente suave y tenue. Son ampliamente utilizadas en platos mexicanos, así como en sopas, guisos y estofados.

Las cebollas amarillas se utilizan tradicionalmente en las recetas en que su sabor fuerte es importante para el éxito del plato como el quiche, la pizza, los platos fritos o para el hígado, las cebollas salteadas o para caramelizar.

Ceviche

El ceviche es pescado o marisco crudo cortado en trozos pequeños y marinado en jugo de lima. (También puede ser jugo de limón o naranja agria). Luego se agregan tomates, cebollas, chiles y especies y se sirve con chips o galletas saladas.

Chalote



Ruth Hartnup

El chalote es un pariente de la cebolla. Su sabor es semejante a la cebolla, pero es más dulce y suave.

Chilaquiles

Los chilaquiles son un platillo de México elaborado a base de totopos (trozos de tortilla de maíz frito o tostado) bañados en salsa de chile verde o roja generalmente caliente. Es un plato ideal para utilizar las sobras de dichos alimentos. Es considerado por costumbre un alimento matinal, sirviéndose casi siempre a la hora del desayuno. La palabra chilaquiles viene del náhuatl, de la palabra chīlaquīlli, que significa 'metidos en chile' en referencia a los totopos y es un platillo mestizo.

Chiles

Los chiles, junto con los frijoles y las tortillas, son los productos más característicos de la cocina mexicana. Los chiles aportan sabor, color, textura y aroma...y con el toque picante, avivan cualquier plato. Están presentes en todas las comidas o en salsas, sean crudos, guisado o frito.

Existen más de 60 variedades de chiles. Estas varían en su tamaño, color y sabor variando desde muy suave a un picante fuerte. La mayoría de los chiles frescos son muy picantes. Los chiles suaves se suelen consumir rojos y secos. En México les gusta el chile muy picante majado en forma de cayena molida. Las variedades suaves como el chile pasilla, ancho, mulato y negro, una vez mezclados, dan lugar al condimento de inconfundible sabor que suele denominarse guindilla molida suave. Están los chiles frescos y los chiles secos.

Chiles Anaheim


Bert Aguirre

Es un chile verde que se utiliza en muchas recetas mexicanas. Es un chile suave y se toman rellenos como si fueran pimientos. Cuando seco, se lo conoce como chile seco del norte.

Chiles Anchos


Waywuwei

Son los chiles poblanos secos de color vino o rojo oscuro. Su sabor es suave y se usa en muchas salsas. Todos los chiles rojos secos son mejores si se les saca primero las venas y las semillas. Luego dejar remojar por una hora en suficiente agua caliente para taparlos. Luego se licuan junto con el agua y se agrega a la receta.

Chiles Chipotle


woodleywonderworks

Los chipotles son los chiles jalapeños que se secan ahumado. Son rojo oscuro y arrugados. Su sabor es muy particular y delicioso. Son picantes. Se utilizan para salsas, adobos y enteros, se usan para sopas y guisos. Se puede comprar ya listo, preparado en un aderezo.

Chiles Guajillo



Amy Stephenson

En la foto, el chile largo es el chile guajillo y el más ancho es el chile ancho (ver comentario anterior) El chile guajillo es un chile seco y rojo que añade más color que sabor a los platos mexicanos. Es largo, unos 10 cms, delgado y de piel lisa. Se utiliza para salsas y adobos. Cuanto más pequeño, más pica. Todos los chiles rojos secos son mejores si se les saca primero las venas y las semillas. Luego dejar remojar por una hora en suficiente agua caliente para taparlos. Luego se licuan junto con el agua y se agrega a la receta.

Chiles Güero



Los chiles güero o güeritos son pequeños, amarillos y puntiagudos en la punta. Son picantes. Se utilizan fresco o al escabeche.

Chiles Habanero



Eric Chaffee

Estos chiles son los más picantes de todo. Son de color naranja y parecen como una pequeña campana. Su sabor es delicioso si se usa pequeña cantidad. Son más comunes en el sur de México.

Chiles Jalapeño



jmackinnell

Son los más populares de los chiles mexicanos. Pueden ser rojos o verdes, con forma curvada y miden de 4 a 6 cms. Son carnosos de rico sabor y picantes. Se utilizan mucho y son ideales para rellenos y escabeche con zanahorias y cebollas como también como condimento en salsas y muchos otros platos. EL jalapeño es ideal para utilizar para hacer salsas ligeras ya que tienen un sabor fuerte pero no tan picante como otros chiles.

Chiles Meco



Este es el chile chipotle seco pero sin ahumar.

Chiles Poblano



Marcela Hernandez

Son grandes y de color verde oscuro y disminuye su tamaño en la punto. Son los mejores para rellenar. Pueden ser suaves o bastante picantes. Se cortan en rajas o se muelen para sopas. Se asa y se pela antes de usarlo.

Chiles Serrano


Emily

Este chile fresco es verde brillante y parecido al jalapeño pero es más pequeño, unos 3 cms de largo, delgado y puntiagudo. Es muy picante. No tiene piel gruesa por lo que se acostumbra comerlo solo como también en salsas crudas o cocidas, guisados y en escabeche.

Chiles Verde


psrobin

Este chile es medianamente largo, de color verde claro de sabor suave y perfecto para rellenos. En México también los usan picado o los hacen puré para agregar a salsas, las sopas o cazuelas. Su piel es dura pero sale fácilmente si primero se quema un poco sobre una llama y luego se deja al vapor en una bolsa de papel durante unos minutos.

Cilantro


Michelle Dyer

Es una hierba usada por todo el país para realzar el sabor de salsas y muchísimos platos. También se usa por su color verde brillante para adornar los diversos platos.

Condimentos mexicanos

Hay otros condimentos frecuentes en la cocina mexicana aparte de los chiles. Son muy comunes la pimienta negra, el clavo, la canela, el cacao y el comino al igual que hierbas como la mejorana, la menta, el orégano, el epazote y el cilantro fresco. Las cebollas y el ajo son la base de las salsas y los cuartos de lima o limón acompañan los platos de carne, pescado o sopa.

Crema

En las recetas, la crema es sinónimo de crema fresca de leche o nata.

Curtido

Encurtido es el nombre que se da a los alimentos que han sido sumergidos (marinados) en una solución de sal, y que fermentan por sí solos o con la ayuda de un microorganismo inocuo en el cual baja el pH y aumenta la acidez del mismo con el objeto de poder extender su conservación. El agente utilizado es el vinagre que posee un pH menor que 4,6 y es suficiente para matar la mayor parte de las necrobacterias. El encurtido permite conservar los alimentos durante meses. Se suele añadir hierbas a la marinada.

En la región de Mesoamérica se conoce como curtido. En México, el curtido consiste de zanahoria, cebolla, y chiles jalapeños y se usa para acompañar comidas siendo común en taquerías y restaurantes.

Ejote



Wikipedia

Son vainas aplanadas y alargadas, en cuyo interior se dispone un número de semillas. Se conocen con muchos nombres según el país: judías verdes, chauchas, habichuelas, porotos verdes, frijoles verdes, vainitas entre otros.

Elote

En México se le llama elote a la mazorca de maíz que todavía está en la planta que la produjo (tanto maduras como inmaduras), o bien a la que fue recientemente cosechada y en la cual los granos todavía guardan la humedad natural.

En el Cono Sur el término para elote es choclo. En Venezuela, se llama jojoto.

A la mazorca del maíz sin granos se le llama olote.

Enchiladas

En México la enchilada se elabora con tortilla de maíz bañada en alguna salsa picante utilizando chile en su preparación. La enchilada puede ir acompañada o rellena de carnes —pollo, pavo, res o queso; además de ser acompañada de alguna guarnición adicional, que generalmente consiste en cebolla fresca picada o en rodajas, lechuga, crema de leche y queso.

Epazote



Suzie's Farm

Es una hierba de origen mexicano de hojas largas y color verde oscuro. Su aroma es muy particular y es picante Se utiliza mucho para la elaboración de salsas para pescados, mariscos, carnes, frijoles, así también en muchos guisos y tamales.

Fécula de Maíz

La fécula de maíz o almidón del maíz se la conoce mejor por el término de 'maicena' o 'maizena' aunque estos dos nombres se refieren a la marca y no al producto. La fécula de maíz es una harina blanca muy fina y se usa en la repostería o para espesar las salsas etc.

Fondue

La fondue es una palabra francesa. El plato consiste en sumergir con un pincho pequeñas piezas de alimentos en líquidos calientes como queso derretido, aceite o chocolate, en una pequeña olla de barro cocido o de hierro fundido, común para todos los comensales y colocada en el centro de la misma mesa.

Los comensales se sirven valiéndose de un pincho metálico de dos o tres puntas, con el que introducen en el queso trozos de pan, trozos de carne en el aceite, o de frutas en la variante de chocolate.

Fresa

Sinónimo de frutilla

Frijoles

También se conocen como habichuelas o porotos, alubias o judías; son un tipo de legumbre. Es uno de los alimentos básicos de la dieta mexicana. Se comen todos los días en guisos o como relleno de una tortilla. Hay muchas variedades (bayo, ayacote, meco, negro, roja, canario, catarino). Hay muchas maneras de preparar los frijoles como por ejemplo, borrachos, de olla, refritos, colados, charros, enchilados, maneados, puercos, etc.

Frijoles Secos – su Preparación

Colocar los frijoles en una cacerola grande. Cubrir con agua y dejar en remojo durante la noche. Escurrir y enjuagar. Agregar más agua, el doble del volumen de frijoles. Cocinar hasta que estén tiernos. Sazonar y servir.

Guindilla



Manuel

Es un chile pequeño de color verde o rojo y muy picante. Se utiliza mucho en la cocina mexicana. Es de aroma intenso y pulpa fina.

Jícama



Gary Stevens

Es un tubérculo que puede llegar a 30cms. Es parecido al nabo. En su exterior es amarillo, y en su interior es blanco cremoso, de textura quebradiza semejante a la de una papa cruda o de una pera. El sabor es dulce y almidonado. Generalmente se consume crudo, con sal, limón y chile o en ensaladas. También se prepara cocinado, en sopas, asada o frita. Es común la preparación de jugo (zumo) de jícama.

Jitomate

En la práctica es sinónimo de tomate.

Leche Evaporada

Es la leche entera, que en su proceso de elaboración se le ha quitado cerca de un 60 % del agua existente en la leche. No contiene azúcar agregada. Queda más espesa que la leche común pero más líquida que la leche condensada.

¿Lima o Limón?



Juantiagues

En la gastronomía mexicana se utiliza mucho la lima. La lima es parecida al limón pero no es igual. La lima suele ser más pequeña y con cáscara verde y el limón suele ser de cáscara amarilla y puede llegar a ser mayor de tamaño.

El jugo de limón es más ácido y las limas son más nutritivas.

En la gastronomía se utiliza frecuentemente el jugo de limón en las marinadas, los aderezos para ensalada y sobre el pescado para resaltar el sabor del alimento. Su acidez hace que la comida sepa más dulce y menos ácida. Por ejemplo, el limón se acompaña con la miel en las infusiones.

Para que la comida sepa más picante se utiliza más bien el jugo de lima. El jugo de lima también se usa con mayor frecuencia en los postres que el limón.

Marinar

Se pone a reposar un pescado en jugo de lima, limón, vinagre o vino y hierbas aromáticas por un tiempo determinado.

Masa Harina



Amy Stephenson

Cuando se procesa el maíz con una solución de cal y agua (nixtamalización), el resultado de este proceso se llama masa (nixtamal), el cual se seca y se hace polvo para lograr una harina llamada masa harina, que se utiliza para hacer las tortillas, empanadas y tamales. Esta harina de maíz también se usa en El Salvador para elaborar las pupusas, y en Colombia y Venezuela para elaborar las arepas.

No se debe confundir la masa harina con la harina de maíz también llamada polenta ni con la fécula de maíz que son productos muy diferentes.

Molcajete



Pablo Fernández Burgueño

El molcajete es un utensilio de cocina mexicano tipo mortero. Se utiliza para triturar diferentes productos alimenticios, como chiles, granos, especies y vegetales, destinados a la preparación de salsas y otros platillos. Para moler los ingredientes se utiliza un cilindro de piedra llamado tejolote.

Mole



Amy Stephenson

Mole es una salsa espesa a base de chiles y especias.

Nopal



Javier Lastras – Hojas de nopales

Es el cactus que produce las tunas. Quitadas las espinas, las pencas sirven de base para ensaladas y salsas.

Papas

Es sinónimo de patatas.

Papas Cambray

El termino cambray se aplica a hortalizas muy tiernas y pequeñas.

Pastel

Es sinónimo de torta o tarta.

Piloncillo

Se refiere al azúcar oscuro sin refinar. Se sustituye con azúcar morena.

Pimiento Morrón



Wikipedia

Morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón es el nombre dado a cierta variedad de chile cuya característica es la ausencia de sabor picante. Los pimientos morrones son nativos de México, América Central y norte de Sudamérica.

El pimiento morrón cuando está verde es menos dulce. Los morrones pueden consumirse verdes (inmaduros) o maduros, pudiendo ser estos últimos de color rojo, amarillo o naranja, dependiendo de la variedad. A diferencia de los ajíes o chiles, que son picantes, los morrones poseen un sabor suave y un cuerpo carnoso, son generalmente de gran tamaño y tienen una característica forma entre cuadrada y rectangular, mientras que los ajíes tienden a tener forma de vaina.

Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

El pimiento morrón desecado y molido, suele denominarse pimentón y paprika.

Rajas



Estas son los chiles poblanos tostados, cortados en juliana.

Salsa Mexicana



esimpraim

Esta salsa es el plato más típico de México ya que es el plato básico de cualquier receta mexicana. Los ingredientes básicos son el chile verde, cebolla y tomate picado finamente, cilantro y especies. Pero cada cocinero tiene su forma particular de hacerla así que en la práctica no se encuentra dos salsas con el mismo sabor.

Las salsas se pueden elaborar con los alimentos crudos o cocinados. Se sirve a menudo como entrante con chips o para realzar cualquier plato, desde huevos a platos principales.

Sopaipillas

Sopaipilla es el nombre que se le da a un conjunto de alimentos de diversas clases, cuyo rasgo común es estar hechos con una masa de harina de trigo frita en aceite o manteca. Existen muchas variantes en su preparación de acuerdo a la zona, y se conocen como sopaipas, o torta frita o chipá.

Tacos



Jeffreyw

Un taco es una tortilla doblada en dos con una especie de relleno que varía dependiendo de cada región. La mayoría de los tacos están hechos con tortillas de maíz, a excepción del norte donde predominan las de harina de trigo.

Hay dos tipos de tacos: los fritos y los blandos. Ambos se elaboran con tortillas de maíz.

Para los tacos fritos, freír en poco aceite, luego doblar por la mitad y rellenar con carne o pollo desmenuzado. Luego agregar lechuga, tomates, queso y un poco de salsa fresca.

Los tacos blandos no son fritos. Se calientan y luego se rellenan con carne asada al grill o filete marinado, carnitas de cerdo o pescado frito.

Tomatillos



bubbletea1

Los tomatillos parecen unos tomates pequeños verdes. Es una hortaliza originaria de México. Son muy sabrosos y se utilizan en muchas salsas especialmente la salsa verde. También en sopas, antojitos, guisados típicos, vistiendo a todos estos platos con su vivo color verde.

Además, es una excelente alternativa para ampliar y enriquecer las utilizaciones del tomate.

Escoger preferentemente los más pequeños y frescos con la piel firme. Por lo general, el tomatillo se usa asado o cocido. Nunca debe ser expuesto prolongadamente al fuego porque se amarga. Al hervirlo o asarlo, sólo dejar el tiempo necesario para que se ablande.

Tortillas



Jeffreyw

Estas son discos redondos de masa de maíz o de harina que se tuestan brevemente. Sustituyen al pan de trigo y se usan para envolver en ellas los alimentos. Las tortillas suelen ser de trigo en el norte de México mientras ue en el sur suelen ser de maíz. La tortilla es uno de los alimentos básicos de la cocina mexicana. Si la tortilla de maíz se come recién hecha, es un taco tierno, si se fríe, se torna crujiente.

Las tortillas se utilizan en muchísimas recetas mexicanas de diversas maneras. Algunas de ellas son:

Tostadas es el nombre dado a la tortilla frita y son crujientes.

Enchiladas: son las tortillas de maíz secas (que no se desperdician) dobladas en dos, mojadas en salsa, acompañadas de pollo deshebrado, queso y crema.

Taco: es una tortilla de maíz enrollada con cualquier relleno. Si es elaborada con harina se llama burrito.

Chilaquiles: son las tortillas de varios días cocinadas, fritas y recubiertas en salsas y otros ingredientes como queso o crema..

Cortadas en cuatro: se doblan y sirven de cuchara. Los mismos triángulos tostados o fritos se llaman totopos.

Nachos son hechos de las tortillas de maíz recién hecho y cortadas en triángulos pequeños.

Totopos



Jeffreyw

La tortilla cortada en triángulos, tostada o frita se conoce como totopos. Es crujiente y se utiliza mucho para acompañar los frijoles, las salsas, el guacamole, etc.

Quesos

¡Los mexicanos no usan el queso amarillo! Cuando la receta trae un queso que se derrita puedes usar el queso Monterey Jack o queso Chihuahua. Si deseas un queso más fuerte y seco para utilizar con tacos, guacamole o ensaladas puedes utilizar queso Fresco.

Queso Añejo o Queso Cotija (México)



Jessica and Lon Binder

Leche: Cabra, Vaca - Materia Grasa: Entre 45% y 50%

Sabor: Este queso de la región de Michoacán es uno de los pocos quesos mexicanos de sabor y olor fuertes. Es un queso muy salado, ya que se acostumbra a añejarlo.

Uso: Su uso principal en la cocina mexicana es la de ser desmenuzado y servir de aliño para muchos platos diferentes. Generalmente se usa como un buen complemento para las pastas, y ensaladas. Aunque también se utiliza sólo como un queso de mesa, ideal para acompañar frutas.

Este queso también se conoce con el nombre "queso Cotija" y se lo conoce como "el Parmesano mexicano".

Queso Cheddar (Inglaterra)

Leche: Vaca - Materia Grasa: Entre 45% y 48%

Sabor: El sabor inicial es suave, con notas de nuez, a menudo con un ligero toque salado. Con la maduración, adquiere un sabor fuerte, pleno, a deliciosas nueces y realmente picante.

Uso: Su uso es muy versátil. Se puede disfrutar de este queso con un buen pan crujiente, o galleta salada, con frutas y nueces o en bocadillo. Es ideal en una tabla de quesos y en la cocina donde se usa para gratinados, para elaborar salsas de queso o fundido.

Queso Chihuahua (México)

Leche: Vaca - Materia Grasa: 29%

Sabor: A diferencia de la mayoría de los quesos mexicanos, la pasta es de color amarillo pálido en lugar de blanco, y puede variar en el gusto de suave a un queso de sabor acentuado a leche, ligeramente ácido, parecido al Cheddar o al Monterey Jack, dependiendo de cuánto tiempo ha sido envejecido.

Uso: Este queso es excelente para fundir. Se puede utilizar fundido para quesadillas, chilaquiles, o salsas y es especialmente bueno para hacer el queso frito y empanadas.

Queso Edam (Holanda)

Leche: Vaca - Materia Grasa: 40%

Sabor: Es de sabor sencillo, con un regusto salado que perdura en el paladar.

Uso: Se utiliza sólo o mezclado con ensaladas. También se sirve en lonchas o bocadillos.

Queso Gouda (Holanda)

Leche: Vaca - Materia Grasa: 48%

Sabor: La pasta del queso joven es firme, de color amarillo claro y aparece salpicada de agujeros pequeños e irregulares. Su sabor es ligeramente acaramelado con notas a nueces y muy suave. Al madurar, la pasta se oscurece. El sabor es más a fruta, con un final dulce. Si madura más de dos años, sabe a caramelo de mantequilla y azúcar.

Uso: El más joven puede cortarse en lonchas para bocadillos calientes, hamburguesas o patatas asadas. El maduro puede servirse con pan y encurtidos o en un bufé de quesos. También se usa rallado para hacer sopa de queso o platos gratinados.

Queso Monterey Jack (Estados Unidos)

Leche: Vaca - Materia Grasa: 45%

Sabor: Su pasta es clara y blanda y su sabor suave, aunque ligeramente ácido.

Uso: Se funde fácilmente. Es ideal para sándwiches y platos cocinados. Si es un queso más maduro se puede utilizar para rallar.

Queso Mozzarella (Italia)

Leche: Vaca o búfala - Materia Grasa: 45%

Sabor: Es de sabor suave pero con la maduración, se reblandece y el sabor se intensifica. Pero no se aconseja dejarlo madurar ya que se estropea.

Uso: Es un buen queso para servir solo cortado en lonchas, con un buen aceite de oliva virgen o alguna fruta. Se utiliza para la ensalada tricolor, con lonchas de tomate y aguacate, o servirla con gajos de naranja y aceitunas, o con pimientos rojos y verdes asados y tiras de tomates secados al sol. Al cocer resulta muy hiloso. Es el queso ideal para las pizzas.

Queso Oaxaca (México)



Javier Lastras

Leche: Vaca - Materia Grasa: No definido

Sabor: Su sabor puede ser desde desabrido hasta mantecoso y dulce. Es fresco, tierno y de color blanco similar al Mozzarella.

Uso: Se derrite perfectamente y se utiliza en diversos platos. También es conocido como queso hebra, por su característica de deshebrarse como carne cocida. Debido a sus excelentes cualidades de fundido, el queso Oaxaca se utiliza con frecuencia en la elaboración de las quesadillas.

Queso Parmesano-Reggiano (Italia)

Leche: Vaca - Materia Grasa: Entre 28% y 32%

Sabor: Tiene un sabor extraordinariamente pleno, afrutado y bien sazonado, con un regusto que perdura.

Uso: Su mayor uso es rallado como condimento para platos de pasta o sopa, o en virutas finas para ensaladas, aunque en realidad es un queso sumamente versátil ya que se puede usar en una gran variedad de recetas.